



FREUDE WIEDER AN BEWEGUNG

**Starten Sie jetzt
Ihr persönliches Trainingsprogramm
mit dem Voltadol-Fitnessband**

Ein Service von:

Voltadol 

Liebe Patientin, lieber Patient!

Mit dem Voltadol Fitnessband und diesem Übungsheft können Sie Ihr persönliches Trainingsprogramm starten. Stärken Sie aktiv Ihre Muskulatur, um für die Herausforderungen des Alltags und des Berufs gerüstet zu sein. Lesen Sie die Hinweise zur Vorbereitung des Trainings in Ruhe durch, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm starten.

Hinweise bevor Sie starten:

- Nur im aufgewärmten Zustand mit Kräftigungsübungen beginnen (z. B.: Hampelmänner, Arm- und Beinkreisen oder auf einer Stelle laufen)
- Achten Sie auf die richtige Haltung:
 - Schulterbreiter Stand mit leicht angewinkelten Knien
 - Stabilisieren Sie die Rumpfmuskulatur: Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen
- Atmen Sie während des Übens regelmäßig und ruhig und achten Sie dabei auf eine korrekte und flüssige Bewegungsausführung
- Halten Sie das Fitnessband während der Übungsausführung immer gespannt
- Starten Sie mit 10–15 Wiederholungen pro Übung zu je 2–3 Sätzen.

Wichtig: Bei Schmerzen niemals trainieren!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei Ihrem Training!

1 Kräftigung der Schultermuskulatur

Tipp

Achten Sie auf einen sicheren, schulterbreiten Stand und winkeln Sie die Knie leicht ab.

Führen Sie diese Übung im Stehen aus.

- Das Fitnessband vor dem Körper schulterbreit halten.
- Die Handinnenflächen zeigen nach oben.
- Die Ellbogen bleiben für den gesamten Bewegungsablauf am Körper angelegt.
- Das Fitnessband auseinanderziehen und langsam zurückführen – auf eine gleichmäßige Bewegung achten.



2 Kräftigung der Armmuskulatur

Tipp

Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung und eine gleichmäßige Bewegungsausführung.

Führen Sie diese Übung im Stehen aus.

- Steigen Sie mit einem Fuß auf das Fitnessband und greifen in der Ausgangsposition beide Enden des Fitnessbandes auf Höhe der Oberschenkel.
- Halten Sie die Oberarme während der gesamten Bewegungsausführung dicht am Körper.
- Führen Sie die Arme langsam zu Ihren Schultern und wieder zurück in die Ausgangsposition – das Fitnessband ist dabei immer auf Spannung.



3 Kräftigung der Schulter- und Rumpfmuskulatur

Tipp

Achten Sie darauf, dass Ihre Arme nie ganz durchgestreckt sind, sondern eine leichte Beugung aufweisen.

Führen Sie diese Übung im Stehen aus.

- Stellen Sie einen Fuß auf ein Ende des Fitnessbandes und greifen das andere Ende mit der entgegengesetzten Hand auf Höhe des Oberschenkels.
- Aktivieren Sie die Rumpfmuskulatur und achten Sie auf einen sicheren, schulterbreiten Stand. Das Band wird nun kontrolliert, diagonal nach oben gezogen.
- Führen Sie den Arm in einer kontrollierten, gleichmäßigen Bewegung wieder zurück in die Ausgangsposition.



4 Kräftigung der Rückenmuskulatur

Tipp

Achten Sie unbedingt auf einen geraden Rücken und stabilisieren Sie die Rumpfmuskulatur.

Führen Sie diese Übung im Sitzen aus.

- Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden und greifen in der Ausgangsposition die beiden Enden des Fitnessbandes – das Fitnessband verläuft um die Fußsohlen.
- Die Oberarme während der gesamten Bewegung dicht am Körper halten.
- Ziehen Sie das Fitnessband langsam zu sich an den Körper heran und wieder zurück.



5 Ganzkörperübung

Tipp

Sollten Sie sich mit dem Bewegungsablauf unsicher fühlen, kontrollieren Sie ihn im Spiegel.

Führen Sie diese Übung im Stehen aus.

- Stellen Sie sich in schulterbreitem Stand auf das Fitnessband und stabilisieren Sie die Rumpfmuskulatur. Halten Sie beide Enden des Fitnessbandes in Höhe der Oberschenkel.
- Gehen Sie, soweit Sie können, kontrolliert in die Hocke und bewegen Sie gegengleich die Arme nach oben Richtung Schultern.
- Stehen Sie in einer gleichmäßigen Bewegung auf und führen Sie die Arme dabei wieder zurück in die Ausgangsposition – der Rücken bleibt dabei immer gerade.



DAS SCHMERZGEL MIT DER FORTE-FORMEL

Voltadol Forte Schmerzgel

Forte – wirksam

Stark konzentriert: Schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Forte – gezielt

Bei Schmerzen der Muskeln und Gelenke.

Forte – langanhaltend

Schmerzlinderung für bis zu 12 Stunden.



GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Diclofenac. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: Mai 2018. www.voltadol.at