




Übungsprogramm Miniband für Fortgeschrittene


→ Jede Übung einmal für 90 Sekunden durchführen, 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen, Belastungsdauer ca. 15 Minuten



	<p>1. Laterale Sidesteps</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grünes Band über Knie • Rotes Band über dem Sprunggelenk • Gelbes Band um die Handgelenke • Ausgangsposition Hüftbreiter Stand in halber Kniebeuge, Arme über Kopf strecken • Sidesteps + gleichzeitig Arme über Kopf auseinanderziehen • Füße bleiben parallel zueinander • Die Knie bleiben stabil • Beim Sidestep mehr die Ferse zur Seite führen (so bleiben die Füße parallel) • Schultern sind hinten / unten, Bauch ist fest 	<p>Muskeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abduktoren • Glutaeus Medius (Po) • Äußere Rotatorenmanschette (Schultern)
	<p>2. Monster Walk / Zombie Walk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grünes Band über Knie • Rotes Band über dem Sprunggelenk • Gelbes Band um die Handgelenke • Ausgangsposition hüftbreiter Stand in halber Kniebeuge, Arme nach vorne strecken • In gebeugter Position mit Körperspannung Schritt für Schritt gehen + gleichzeitig Arme auseinander ziehen • Füße bleiben parallel zueinander • Die Knie bleiben stabil • Schultern sind hinten / unten, Bauch ist fest 	<p>Muskeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine • Po • Äußere Rotatorenmanschette (Schultern)

Übungsprogramm Miniband für Fortgeschrittene

	<p>3. Renegade Row – Einarmig Rudern in der Liegestützposition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liegestützposition • Hände unter der Schulter platzieren • Körper in einer Linie • Miniband mit einer Hand halten und mit der freien Hand ziehen/rudern • Arm eng am Körper vorbeiziehen • 	<p>Muskeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberer Rücken – Latissimus • Schultern • Nacken • Armbeugemuskulatur • Bauch stabilisierend • Schulter stabilisierend
	<p>4. Russian Twist</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miniband um den Mittelfuß • Hände hinter dem Kopf verschränken (nicht ziehen) • Leicht zurücklehnen – ca. 45° • Bein / Füße anheben • Oberkörper rotieren – Ellenbogen in Richtung Knie führen • Beine im Wechsel Beugen und Strecken 	<p>Muskeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüftbeuger • Tiefe Bauchmuskeln, gerade und schräge Bauchmuskeln • Sekundär auch Oberschenkelmuskulatur

Übungsprogramm Miniband für Fortgeschrittene

	<p>5. Mountainclimber</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liegestützposition • Hände unter der Schulter platzieren • Körper in einer Linie • Miniband um den Mittelfuß • Knie möglichst weit in Richtung Körper ziehen 	<p>Muskeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bauch stabilisierend • Schulter stabilisierend • Hüftbeuger
---	---	---

		<p>6. Kniebeuge + Beinabduktion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miniband oberhalb des Knöchels • Schulterbreiter Stand • Bei der Kniebeuge tendenziell mehr die Ferse belasten • Knie bleiben tendenziell hinter der Fußspitze • Bauch bleibt fest + Schultern hinten / unten • Füße sind maximal 5° nach außen gedreht • In der Ausgangsposition Bein möglichst weit nach außen ziehen 	<p>Muskeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesamte Beinmuskulatur – vor allem Beinaußenseite und vordere Oberschenkel
--	--	--	--

Übungsprogramm Miniband für Fortgeschrittene



7. Lateral Walk in Liegestützposition

- Grünes Miniband oberhalb des Knöchels
- Rotes Miniband um die Handgelenke
- Liegestützposition
- Hände unter der Schulter platzieren
- Körper in einer Linie
- Jetzt seitlich fortbewegen und stabil bleiben

Muskeln

- Bauch stabilisierend
- Äußere Rotatorenmanschette
- Arme
- Beinaußenseite
-