

10 Minuten - Workout mit Elastikband

Hinweise

- Führen Sie die Übungen in einem regelmässigen Tempo und in der beschriebenen Position aus. Vermeiden Sie ruck-, schwungartige Bewegungen. Achten Sie auf eine stetige Spannung auf dem Band.
- Die Ausführungsdauer sollte jeweils zwischen 30 - 60 Sekunden liegen.
- Atmen Sie regelmässig und kontrolliert.
- Optimalerweise absolvieren Sie die Übungen in aufgewärmtem Zustand.
- Fragen Sie bei vorhandenen Beschwerden im Zweifelsfall bei Ihrem Arzt nach.

Schulter-, Rückenmuskulatur

Ausgangsposition

Stehen Sie aufrecht, das Band um beide Handrücken gelegt und mit leicht angewinkelten Ellbogen.

Ausführung

Drücken Sie die Hände gleichzeitig gegen den Widerstand des Bandes nach außen. Die Übung kann mit gleichzeitigen Kniebeugen zusätzlich erschwert werden.



Oberarm-, Schultermuskulatur

Ausgangsposition

Stehen Sie gerade und aufrecht, die Füße schulterbreit. Beide Hände greifen das Band, die Ellbogen befinden sich auf Schulterhöhe.

Ausführung

Ein Arm wird gegen den Widerstand nach aussen gestreckt, der andere Arm hält statisch dagegen.



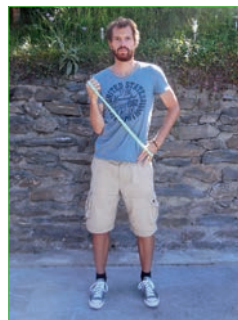
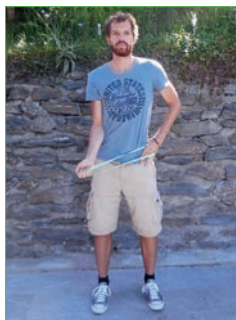
Oberarmmuskulatur, Bizeps

Ausgangsposition

Stehen Sie gerade und aufrecht, die Füße schulterbreit. Beide Hände greifen das Band.

Ausführung

Der arbeitende Arm wird gegen den Widerstand des Bandes gerade nach vorne ausgerichtet und nach oben gedrückt. Der haltende Arm wird während der gesamten Übung in die Hüfte gestemmt.



Hüftmuskulatur, Abduktoren

Ausgangsposition

Stehen Sie gerade und aufrecht, die Füße schulterbreit. Das Band ist oberhalb der Knie oder um die Fussgelenke fixiert.

Ausführung

Drücken Sie ein Bein gegen den Widerstand seitlich weg. Das Standbein ist stabil und in einer leicht gebeugten Stellung. Der Oberkörper bleibt während der Übungsausführung aufrecht.

Stützen Sie sich bei Bedarf an einer Wand ab.



Gesäßsmuskulatur

Ausgangsposition

Stehen Sie gerade und aufrecht, die Füße schulterbreit. Das Band ist um die Fussgelenke fixiert.

Ausführung

Drücken Sie ein Bein gegen den Widerstand nach hinten weg. Das Standbein ist stabil und in einer leicht gebeugten Stellung. Der Oberkörper bleibt während der Übungsausführung aufrecht.

Stützen Sie sich bei Bedarf an einer Wand ab.



Oberschenkelmuskulatur, Hüftbeuger

Ausgangsposition

Stehen Sie gerade und aufrecht, die Füße schulterbreit. Das Band ist um beide Fussgelenke fixiert.

Ausführung

Ziehen Sie das Bein gerade ausgerichtet nach oben bis in eine waagrechte Position. Das Standbein ist stabil und in einer leicht gebeugten Stellung. Der Oberkörper bleibt während der Übungsausführung aufrecht. Achten Sie darauf, nicht in Rücklage zu geraten.

Stützen Sie sich bei Bedarf an einer Wand ab.

