

Kräftigung von Rücken- und hinterer Oberschenkelmuskulatur

Greifen Sie im Vierfüßlerstand mit den Händen je ein Bandende und positionieren Sie den linken Fuß in der Bandmitte. Strecken Sie Ihr linkes Bein langsam nach hinten, bis es mit dem Oberkörper eine Linie bildet. Die Position einen Moment halten, dann Bein beugen und bis kurz über den Boden zurückführen.



Fitnessband-Beinstrecker – je Seite 10 bis 12 Wiederholungen, 3 Sätze

Kräftigung von Gesäß und unterer Rücken- und Oberschenkelmuskulatur

In Rückenlage die Beine hüftbreit auseinanderstellen, die Arme sind nah am Körper abgelegt. Dann das Becken Wirbel für Wirbel nach oben rollen, bis Oberkörper, Gesäß und Oberschenkel eine Linie bilden. Position halten, anschließend langsam in Ausgangsposition zurückkehren. Kopf, Schultern und Füße bleiben während der gesamten Übung am Boden.



Beckenlift – Position 20 Sekunden halten, 3 Sätze

Kräftigung von Gesäß-, Bein-, Rücken- und Schultermuskulatur

Hüftbreit auf die Mitte des Fitnessbands stellen, mit den Händen je ein Bandende festhalten, Oberkörper aufrecht und stabil halten. Dann Beine beugen und das Gesäß nach hinten führen, bis sich die Oberschenkel in etwa parallel zum Boden befinden (als säße man auf einem Stuhl). Dabei die annähernd gestreckten Arme bis in Schulterhöhe strecken. Nun wieder aufrichten und die Arme senken. Achtung: Die Knie sollten nicht über die Fußspitzen ragen. Die Fersen berühren stets den Boden und der Oberkörper bleibt aufrecht und angespannt.



Fitnessband-Kniebeuge mit Armstreckung – je Seite 10 bis 12 Wiederholungen, 3 Sätze

Kräftigung der Bauchmuskulatur

Auf den Boden setzen, Fersen hüftbreit anstellen. Gestreckten Oberkörper leicht nach hinten lehnen, Arme nah am Körper (z. B. angewinkelt oder vor der Brust gekreuzt). Oberkörper und Kopf zunächst so weit wie möglich nach links drehen und dabei ausatmen. Position für eine Sekunde halten. Mit der Einatmung in die Ausgangsposition zurückkehren. Seite wechseln. Achtung: Der Rücken bleibt stets gestreckt.



Oberkörperdreher – je Seite 10 bis 12 Wiederholungen, 3 Sätze

Kräftigung äußere Oberschenkelmuskulatur

Seitlich auf den Boden legen, der Kopf ruht auf dem unteren Arm. Band mittig um beide Füße legen, dann mit der oberen (freien) Hand das leicht gespannte Band vor dem Körper auf dem Boden fixieren. Das obere gestreckte Bein langsam anheben, anschließend langsam in die Ausgangsposition zurückführen, ohne es ganz abzulegen. Der Bauch bleibt angespannt, der Rücken gerade.



Fitnessband-Beinheber – je Seite 10 bis 12 Wiederholungen, 3 Sätze

Ganzkörperkräftigung

In der Liegestützposition abwechselnd mit linker und rechter Hand auf die gegenüberliegende Schulter tippen. Den gesamten Körper bei der Ausführung möglichst ruhig halten, Bauchnabel nach innen ziehen und Rücken gestreckt halten.



Händeklopfer – je Seite 10 bis 12 Wiederholungen, 3 Sätze



Hier finden Sie unsere Aktiv-Übungen.

