

Training mit dem Mini-Band

Klein, leicht und vielseitig einsetzbar: Mini-Bänder sind echte Allround-Talente unter den Trainingsgeräten. Wir zeigen Ihnen effektive und abwechslungsreiche Übungen.

1

Ausfallschritt

Das Mini-Band oberhalb beider Fußgelenke platzieren. Mit einem Sprung einen Ausfallschritt mit dem rechten Bein machen. Dann mit einem Sprung die Position der Beine wechseln.

2

Auf der Stelle laufen

Das Mini-Band befindet sich oberhalb der Fußgelenke. Die Füße hüftbreit auseinanderstellen und zügig kleine schnelle Schritte auf der Stelle machen.

3

Bein seitlich heben

Das Mini-Band oberhalb beider Fußgelenke platzieren. Langsam das linke Bein gestreckt zur Seite anheben, bis das Mini-Band gespannt ist. Nach acht bis zwölf Wiederholungen die Seite wechseln.

4

Bein anwinkeln

Das Mini-Band umschließt beide Füße. Das rechte Knie angewinkelt auf Hüfthöhe heben und langsam zurückführen. Nach acht bis zwölf Wiederholungen das Bein wechseln.

Übungsvariante: Das jeweils angewinkelte Bein nach dem Anheben abspreizen, sodass das Knie nach außen zeigt.

5

Bein nach hinten strecken

Das Mini-Band oberhalb beider Fußgelenke platzieren. Dann das rechte Bein nach hinten strecken, bis das Band gespannt ist. Langsam wieder zurückführen. Nach acht bis zwölf Wiederholungen das Bein wechseln.

6

Arme hinter den Kopf heben

Das Mini-Band auf Höhe der Handrücken positionieren und die Finger zu einer Faust schließen. Die Hände über den Kopf heben. Die Hände hinter den Kopf senken und auseinanderführen. Die Hände über den Kopf heben und wieder zusammenführen.

7

Arme vor dem Körper dehnen

Das Mini-Band auf Höhe der Handrücken platzieren und die Finger zu einer Faust schließen. Nun die Arme schulterbreit vor die Brust heben. Dann die Hände langsam auseinander und wieder zusammenführen.

8

Oberarme dehnen

Das Mini-Band um die Handflächen legen, der Daumen bleibt frei. Die Arme vor den Körper heben. Nun die linke Hand auf das linke Schlüsselbein legen. Der rechte Arm bleibt gestreckt, die Handfläche zeigt nach vorn und drückt das Band nach unten weg.

Alle Übungen finden Sie auch als Video bei YouTube. Viel Spaß beim Training!

