Powerworkout mit Übungsband

Erwärmung 10 Minuten:

1. Rudern im Sitz:

- Setze dich auf einen Stuhl und strecke die Beine aus.

- Schlinge das Übungsband um die Füße.

- Halte beide Enden des Bandes so vor dich, dass eine leichte Vorspannung zu spüren ist.

- Ziehe nun gleichmäßig das Übungsband zu dir, ähnlich wie bei einer Ruderbewegung

Wiederhole diese Übung für 5 Minuten.

2. Kniebeuge mit Armschwung:

- Stelle dich auf das Übungsband und halte beide Enden locker neben dich.

- Beuge beide Knie leicht.

- Strecke nun beide Knie wieder und hebe beide Arme, gegen den Widerstand des Bandes nach vorn oben.

Wiederhole diese Übung für 5 Minuten.

Schultertraining:

1. Außenrotation Schulter:

Stehe gerade und halte das Übungsband leicht gespannt mit den Händen vor dem Körper. Die Ellenbogen bleiben am Körper fixiert, während du die Unterarme nach außen drehst.

Wiederhole diese Übung 10 Mal.

Das trainiert die Rotatorenmanschette der Schultern und verbessert die Beweglichkeit.

2. Einarmiges Lat-Ziehen:

Befestige das Übungsband an einem Fenstergriff. Stelle dich frontal zum Fenster.
Greife das Band mit einer Hand und ziehe dieses mit dem gestreckten Arm eng am Körper nach hinten.
Wiederhole diese Übung mit jedem Arm 10 Mal.

Das trainiert den Latissimus, den hinteren Teil des Deltamuskels und den Kapuzenmuskel.

3. Butterfly Reverse diagonal:

Halte das Übungsband vor dem Körper in einer leichten Vorspannung. Ziehe nun den einen Arm nach schräg-oben und den anderen nach unten-hinten.

Wiederhole diese Übung mit jedem Arm 10 Mal.

Dies trainiert den Kapuzenmuskel, den Deltamuskel, den großen und kleinen Rauten Muskel sowie den Untergrätenmuskel

4. Seitheben:

Stehe mit beiden Füßen auf dem Übungsband und halte es seitlich, mit einer leichten Vorspannung neben dem Körper. Hebe nun die Arme seitlich nach oben, bis sie auf Schulterhöhe sind.

Wiederhole diese Übung 10 Mal.

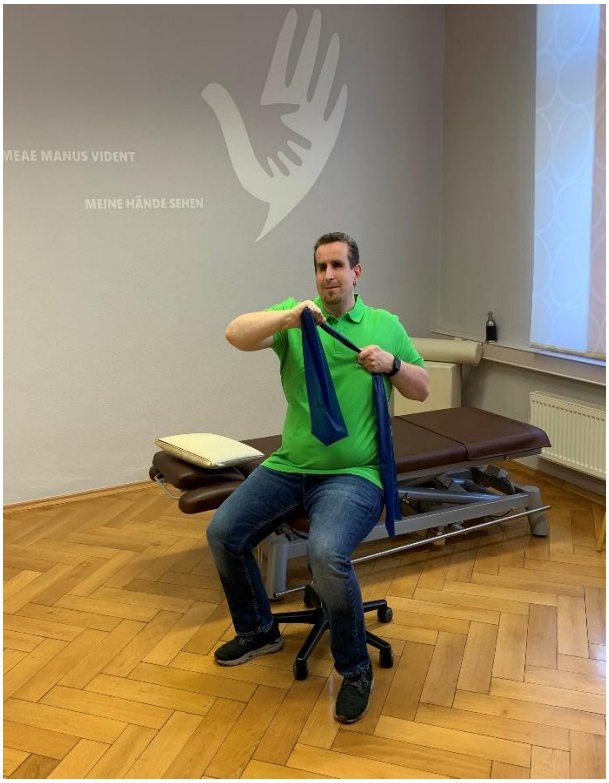
Dies trainiert den gesamten Deltamuskel.

5. Trizeps-Kickbacks:

Setze dich aufrecht hin und halte das Übungsband mit einer Hand neben dem Körper. Strecke nun den anderen Arm in Schulterhöhe nach vorn.

Wiederhole diese Übung mit jedem Arm 10 Mal.

Dies trainiert den Trizeps.



Rumpftraining:

1. Einrollen:

Stell dich auf das Übungsband und halte es unter deutlicher Vorspannung neben dem Körper. Rolle nun den Oberkörper nach vorn ein und halte dabei die Beine gestreckt. Richte dich anschließend wieder langsam auf.

Wiederhole diese Übung 10 Mal.

Das Trainiert die gesamte Rückenmuskulatur.

1.

2.

3.

2. Rumpfdrehung:

Befestige ein Ende des Bandes an einem Fenstergriff. Stelle dich in Schrittstellung frontal zum Fenster und halte das andere Ende mit beiden Händen vor dem Körper. Drehe nun den Oberkörper langsam nach links und rechts und halte dabei die Hände ständig vor dem Rumpf.

Wiederhole diese Übung für jede Seite 10 Mal.

Das trainiert die schräge Bauchmuskulatur, sowie die Rotationsmuskeln der Wirbelsäule.

Beintraining:

1. Kniebeuge:

Stelle dich auf das Übungsband und halte beide Enden unter deutlicher Vorspannung neben dem Körper. Beuge nun beide Knie auf 90 Grad und strecke anschließend die Beine wieder.

Wiederhole diese Übung 20 Mal.

Damit trainierst du die gesamte Beinmuskulatur.

2. Powerhüfte:

Binde das Übungsband um die Knöchel. Verlagere das Gewicht auf ein Bein und bewege das andere Bein nach vorn, zur Seite und nach hinten. Halte dich zur Unterstützung an einer Wand fest.

Wiederhole diese Übung für jedes Bein 10 Mal.

Mit dieser Übung trainierst du die Gesäß- und die fordere Hüftmuskulatur.

1.
2.
3.

Viel Spaß beim Training!

Ein Service Ihrer Physiotherapie Silvio Krebs

Praxis für Physiotherapie Silvio Krebs
Reichsstraße 30
99734 Nordhausen
Telefon: 03631466100
Internet: www.physiotherapie-krebs.de