

1 LEG RAISE



1. Das Resistance Band mit dem linken Arm und der linken Fußsohle fixieren. Das Band dabei auf Spannung halten.

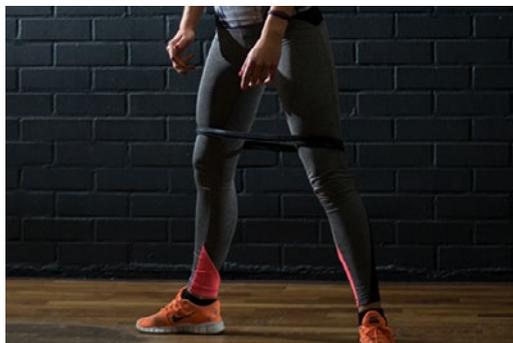


2. Das linke Bein aus der angewinkelten Ausgangsposition immer weiter in die Höhe strecken und somit die Spannung auf dem Band zunehmend erhöhen.



3. Das linke Bein in ausgestreckter Position halten und den Gesäßmuskel fest anspannen. Langsam wieder zurück in die Ausgangsposition gehen.

2 POWER SQUAT



1. Das Resistance Band doppelt nehmen, knapp oberhalb des Knies fixieren und mit den Oberschenkeln auf Spannung halten.



2. Das Band mit den Oberschenkeln leicht nach außen drücken und in die Squat-Position (Kniebeuge) übergehen.

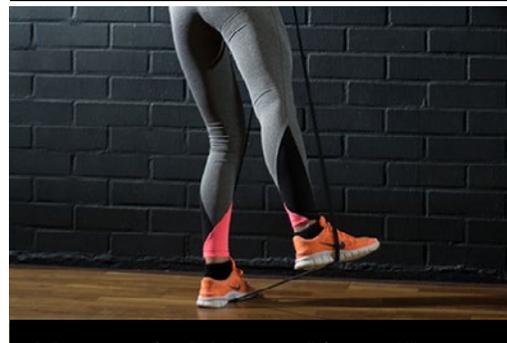


3. Die Kniebeuge bis in die Hocke durchführen und dann wieder gleichermaßen in die aufrechte Ausgangsposition zurückkehren und das Gesäß fest anspannen.

3 ABDUKTOREN-TRAINING



1. Das Resistance Band mit der Hand vor dem Oberkörper halten und mit einem Fuß hineinsteigen, um das Band auf dem Boden zu fixieren. Mit dem zweiten Fuß das Band nach Außen ziehen, um eine leichte Spannung zu erzeugen.

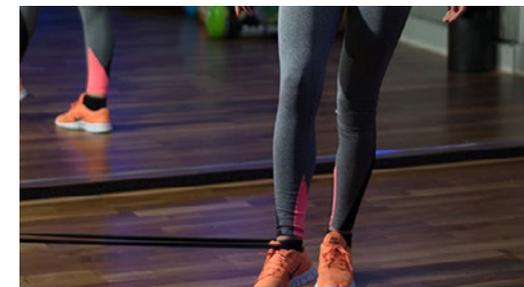


2. Das gestreckte Bein immer stärker vom Körper wegdrücken und eine zunehmende Spannung erzeugen. Die Stellung des Oberkörpers und des Beckens hierbei nicht verändern.



3. Das Resistance Band so maximal nach außen drücken und dabei das Gesäß und die Beinmuskulatur fest anspannen. Im Anschluss wieder langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.

4 ADDUKTOREN-TRAINING



1. Das eine Ende des Resistance Band an einem stabilen Gegenstand befestigen. Stabile Position auf dem Standbein einnehmen und das andere Ende am freien Fuß fixieren.



2. Durch eine gleichmäßige Bewegung von außen nach innen zum Standbein hin eine zunehmende Spannung bis hin zum Maximum erzeugen.



3. Nach maximaler Spannung wieder im gleichen Tempo zurück in die Ausgangsposition kehren. Hierbei die Spannung im Gesäß aufrecht halten.

5 PUSH UP



1. Das Resistance Band mit beiden Händen auf dem Boden fixieren und hinter der Schulter bzw. dem Rücken führen.



2. Aus der Liegestütz-Position langsam nach oben drücken, die Spannung auf dem Band sorgt für zusätzlichen Widerstand.



3. In der voll ausgeführten Liegestütz-Position die Brustmuskulatur fest anspannen und wieder in die Ausgangsposition zurück gehen.

6 SHOULDER RAISE



1. Das Resistance Band unter den Fußballen fixieren und schulterweit mit beiden Händen greifen. Das Band dabei auf Spannung halten.

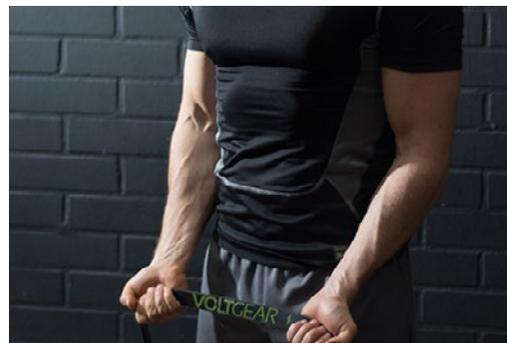


2. Das Band mit beiden Händen eng am Körper Richtung Brust führen und so weit wie möglich hochziehen.



3. Am höchsten Punkt die Spannung kurz halten und danach wieder langsam in die Ausgangsposition zurück gehen.

7 BIZEPS-TRAINING



1. Das Resistance Band mit den Füßen auf dem Boden fixieren und mit beiden Händen schulterbreit packen.



2. Das Band langsam vor dem Körper in Richtung Brust führen. Die Ellbogen müssen hierbei eng am Körper bleiben.



3. Am höchsten Punkt den Bizeps fest anspannen und langsam in die Abwärtsbewegung übergehen.

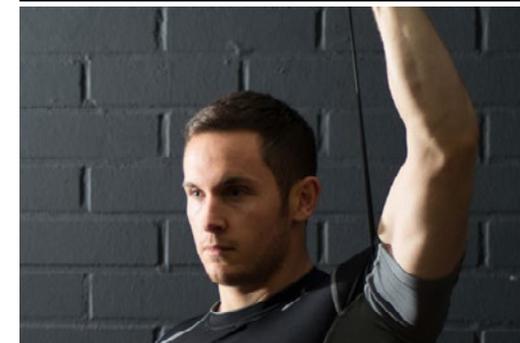
8 TRIZEPS-TRAINING



1. Das Resistance Band mit der Ferse auf dem Boden fixieren und mit einem Arm hinter dem Rücken hochführen.



2. Das Band aus Höhe der Schulter Richtung Decke ziehen. Die Schulter dabei in der gleichen Position belassen.



3. Am höchsten Punkt den Trizeps fest anspannen und langsam in die Abwärtsbewegung übergehen.