

Training mit Fitnessband

Zur Durchführung der Übungen:

- ✓ Baue Spannung langsam und gleichmäßig auf
- ✓ Atme ruhig und gleichmäßig
- ✓ Übe 3x pro Woche regelmäßig
- ✓ **3 Durchgänge jeweils 10 – 12 Wiederholungen pro Übung**

Schulter- Armmuskulatur		<p>Seitheben</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ In Schrittstellung mit einem Fuß auf der Bandmitte stehen ○ Arme gestreckt seitlich nach oben bis auf Schulterhöhe führen ○ Handgelenke stabil halten ○ Band immer auf Spannung halten
Bein- und Gesäßmuskulatur		<p>Overhead Squat (Kniebeugen)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Schulterbreiter Stand und das Band über Kopf auf Spannung halten ○ 10 – 12 Kniebeugen und dabei weiterhin die Arme gestreckt über Kopf halten ○ Die Knie und die Fußspitzen zeigen in eine Richtung nach vorne ○ Die Kniebeuge nur so tief machen, dass die Fersen am Boden bleiben!
Schultermuskulatur		<p>Außenrotation Schulter</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Schulterbreiter aufrechter Stand ○ Ellenbogen 90° angewinkelt ○ Beide Arme so weit wie möglich nach außen rotieren; dabei darf der Ellenbogen nicht den Kontakt zum Körper verlieren → evtl. Handtuch zwischen Körper und Ellenbogen einklemmen ○ Handgelenke stabil halten ○ Band immer auf Spannung halten



Training mit Fitnessband

Trainingsdokumentation:

Datum	Datum	Datum