

Übungskatalog für Übungen mit dem Miniband

Multiplikatorenprogramm bei der Zollner Elektronik AG

Sicherheitshinweise

Eine Übungseinheit darf nicht durchgeführt werden, wenn eine oder mehrere der folgenden Kontraindikationen vorliegen - zur Sicherheit der Gesundheit eines jeden Kollegen/ einer jeden Kollegin:

- Schmerzen
- Fieber
- Infekte
- Akute Entzündungen
- Kürzlich erlittener Herzinfarkt, Bandscheibenvorfall, o.ä.
- Akute Wunden, Verletzungen
- Bluthochdruck
- Osteoporose
- Veränderungen der Blutgerinnung
Blutgerinnungsstörungen



Bei Unsicherheit erkundige dich bitte bei deinem behandelnden Arzt.

Achte bitte auf das folgende Symbol:



Es erinnert dich an die allgemeinen Trainingshinweise, die für alle Übungen innerhalb dieses Trainingskatalogs gelten.

Intensität: Die Intensität richtet sich nach deinem individuellen Wohlbefinden und den muskulären Strukturen, welche du mit Hilfe des Minibands trainierst.

Wohlbefinden: Trainiere niemals über dein individuelles Wohlbefinden bzw. einen wohltuenden Schmerzpunkt hinaus. Bitte trainiere nur, wenn du dich gut fühlst. Kenne deine eigenen Grenzen und überschreite sie nicht.

Sicherheit: Achte darauf, dass du genügend Platz um dich herum hast, um dich frei bewegen zu können. Beseitige vor dem Training alles, was eine mögliche Verletzungsgefahr darstellen könnte. Achte auf einen sicheren, rutschfesten Stand. Führe koordinativ anspruchsvolle Übungen immer in der Nähe einer Unterstützungsfläche aus, die du bei Bedarf zum Festhalten nutzen kannst. Atme während der Übungsausführung kontinuierlich ruhig ein und aus.

Miniband

Sitzende Hüftabduktion

Ziel der Übung

Diese Übung stärkt die Hüftmuskulatur, verbessert die Stabilität des Beckens und unterstützt die seitliche Kniekontrolle.

Ausgangsposition

Setze dich auf einen Stuhl, die Füße stehen flach auf dem Boden. Das Miniband wird knapp über den Knien positioniert. Halte eine aufrechte Haltung mit geradem Rücken und entspannten Schultern.

Ausführung

Drücke die Knie kontrolliert nach außen, bis das Miniband Spannung erzeugt. Halte die Position kurz, spüre die Aktivierung der seitlichen Hüftmuskulatur, und führe die Knie langsam zurück in die Ausgangsposition, ohne dass die Spannung im Band verloren geht.

Häufige Fehler

Die Knie bewegen sich ungleichmäßig oder zu schnell.
Der Rücken wird rund, statt gerade zu bleiben.
Die Füße heben sich vom Boden ab.
Die Spannung im Band wird nicht durchgehend gehalten.

Variation und Progression

Verwende ein Miniband mit höherem Widerstand für mehr Intensität. Alternativ kannst du in der Endposition kleine, pulsierende Bewegungen durchführen oder die Übung mit einem einbeinigen Fokus ausführen.

Wiederholungen und Sätze

Anfänger können 2-3 Sätze à 12-15 Wiederholungen durchführen.



Miniband

Seitgang

Ziel der Übung

Diese Übung stärkt die seitliche Hüft- und Gesäßmuskulatur, verbessert die Stabilität der Knie- und Hüftgelenke und fördert eine gesunde Haltung.

Ausgangsposition

Das Miniband wird um die Knöchel oder knapp über die Knie gelegt. Der Stand ist hüftbreit, die Knie leicht gebeugt und der Rumpf angespannt. Der Rücken bleibt gerade, und die Schultern sind entspannt.

Ausführung

Mache mit einem Bein einen kontrollierten Schritt zur Seite, bis das Miniband gespannt ist. Das andere Bein folgt, bis die Füße wieder hüftbreit stehen. Wiederhole die Schritte in die gleiche Richtung für eine bestimmte Anzahl, bevor du die Richtung wechselst.

Häufige Fehler

Die Knie werden nicht gebeugt, wodurch die Übung an Effektivität verliert.

Der Rücken wird rund oder kippt nach vorne, statt gerade zu bleiben.

Zu kleine Schritte, die das Miniband nicht ausreichend spannen.

Die Spannung im Miniband wird zwischen den Schritten vollständig gelöst.

Variation und Progression

Für eine intensivere Variante kannst du ein Miniband mit höherem Widerstand verwenden oder die Übung in einer tieferen Kniebeugeposition ausführen. Eine weitere Möglichkeit ist die Kombination mit einem seitlichen Ausfallschritt.

Wiederholungen und Sätze

Anfänger können 2-3 Sätze à 8-12 Schritte pro Seite durchführen.



Miniband

Seitliches Beinheben

Ziel der Übung

Diese Übung stärkt die Hüftmuskulatur, verbessert die seitliche Stabilität der Hüfte und fördert eine gesunde Haltung.

Ausgangsposition

Das Miniband wird knapp über den Knöcheln oder über den Knien positioniert. Der Stand ist aufrecht, mit leicht gebeugtem Standbein und angespanntem Rumpf.

Ausführung

Führe das freie Bein kontrolliert seitlich nach außen, bis das Miniband Spannung erzeugt. Halte die Position kurz und führe das Bein langsam zurück, ohne dass die Spannung im Band verloren geht. Wiederhole die Bewegung und wechsele anschließend die Seite.

Häufige Fehler

Der Oberkörper neigt sich zur Seite, statt stabil zu bleiben.
Der Rücken fällt ins Hohlkreuz.
Die Bewegung erfolgt ruckartig statt kontrolliert.
Das Standbein ist nicht stabil, und das Gleichgewicht geht verloren.

Variation und Progression

Nutze ein Miniband mit stärkerem Widerstand für mehr Intensität. Alternativ kannst du die Übung einarmig mit zusätzlichem Gewicht ausführen oder im Vierfüßlerstand als Kickback-Variante durchführen.

Wiederholungen und Sätze

Anfänger können 2-3 Sätze à 10-12 Wiederholungen pro Seite durchführen.



Miniband

Stehende Kickbacks

Ziel der Übung

Diese Übung kräftigt die Gesäßmuskulatur, verbessert die Hüftstabilität und fördert eine aufrechte Haltung.

Ausgangsposition

Das Miniband wird knapp über den Knöcheln positioniert. Stelle dich aufrecht hin, mit leicht gebeugten Knien und dem Gewicht auf einem Bein. Der Rumpf ist angespannt, der Blick nach vorne gerichtet, und du kannst dich bei Bedarf leicht an einer Wand oder einem Stuhl abstützen.

Ausführung

Führe das freie Bein kontrolliert nach hinten, bis das Miniband Spannung erzeugt. Halte die Endposition kurz, ohne ins Hohlkreuz zu fallen, und führe das Bein langsam in die Ausgangsposition zurück, ohne dass das Band die Spannung verliert. Wiederhole die Bewegung für eine Seite und wechsele dann das Bein.

Häufige Fehler

Der Oberkörper kippt nach vorne, statt stabil zu bleiben.
Das Standbein ist durchgestreckt und verliert die Stabilität.
Die Bewegung erfolgt ruckartig statt kontrolliert.
Die Spannung im Miniband wird zwischen den Wiederholungen vollständig gelöst.

Variation und Progression

Verwende ein stärkeres Miniband, um die Intensität zu erhöhen. Alternativ kannst du die Übung ohne Abstützen ausführen, um zusätzlich die Rumpfstabilität zu trainieren, oder in der Endposition kleine, pulsierende Bewegungen hinzufügen.

Wiederholungen und Sätze

Anfänger können 2-3 Sätze à 10-12 Wiederholungen pro Bein durchführen.



Miniband

Stehende Forward Kicks

Ziel der Übung

Diese Übung trainiert die vordere Oberschenkelmuskulatur und die Hüftbeuger. Sie verbessert die Stabilität und Koordination im Standbein und stärkt die Rumpfmuskulatur.

Ausgangsposition

Das Miniband wird knapp über den Knöcheln positioniert. Stelle dich aufrecht hin, mit leicht gebeugten Knien und dem Gewicht auf einem Bein. Der Rumpf ist angespannt, und der Oberkörper bleibt stabil. Optional kannst du dich leicht an einer Wand oder einem Stuhl abstützen.

Ausführung

Führe das freie Bein kontrolliert nach vorne, bis das Miniband gespannt ist. Halte die Position kurz, ohne den Oberkörper nach hinten zu lehnen, und führe das Bein langsam in die Ausgangsposition zurück, ohne dass die Spannung im Miniband verloren geht. Wiederhole die Bewegung für eine Seite und wechsle dann das Bein.

Häufige Fehler

Der Oberkörper lehnt sich nach hinten, statt stabil zu bleiben.
Das Standbein ist durchgestreckt und instabil.
Die Bewegung erfolgt ruckartig statt kontrolliert.
Die Spannung im Miniband wird zwischen den Wiederholungen vollständig gelöst.

Variation und Progression

Verwende ein Miniband mit höherem Widerstand, um die Intensität zu steigern. Alternativ kannst du die Übung ohne Abstützen ausführen, um zusätzlich die Balance zu trainieren, oder die Bewegung mit kleinen Pulsbewegungen in der Endposition verstärken.

Wiederholungen und Sätze

Anfänger können 2-3 Sätze à 10-12 Wiederholungen pro Bein durchführen.



Miniband

Sitzende Kniestreckung

Ziel der Übung

Diese Übung kräftigt die vordere Oberschenkelmuskulatur, stabilisiert das Kniegelenk und verbessert die Beweglichkeit des Beins.

Ausgangsposition

Setze dich einen Stuhl mit geradem Rücken. Halte das Miniband mit beiden Händen auf Brusthöhe fixiert, während das andere Ende des Minibands an einem angehobenen Bein befestigt ist. Das Knie des angehobenen Beins ist leicht gebeugt, sodass das Miniband bereits unter Spannung steht. Der Rumpf bleibt stabil und angespannt.

Ausführung

Strecke das angehobene Bein langsam und kontrolliert nach vorne, bis es fast vollständig gestreckt ist. Halte die Spannung kurz und spanne die Oberschenkelmuskulatur an. Führe das Bein anschließend langsam zurück in die Ausgangsposition, ohne dass die Spannung im Miniband verloren geht.

Häufige Fehler

Die Bewegung wird ruckartig ausgeführt, statt kontrolliert.
Das Knie wird vollständig durchgestreckt, was zu Überlastungen führen kann.
Der Rumpf wird instabil oder der Rücken rundet sich während der Übung.
Das Miniband verliert in der Ausgangsposition die Spannung. .

Variation und Progression

Erhöhe die Intensität, indem du ein stärkeres Miniband verwendest. Alternativ kannst du die Endposition länger halten oder kleine pulsierende Bewegungen in der gestreckten Position hinzufügen.

Wiederholungen und Sätze

Anfänger können 2-3 Sätze à 10-12 Wiederholungen pro Bein durchführen.



Miniband

Sitzendes Rudern

Ziel der Übung

Diese Übung stärkt die Rückenmuskulatur, insbesondere die Muskeln zwischen den Schulterblättern und entlang der Wirbelsäule. Sie verbessert die Haltung und die Stabilität des Oberkörpers.

Ausgangsposition

Setze dich auf einen stabilen Stuhl mit ausgestreckten Beinen. Das Miniband wird um die Fußsohlen gelegt und am Boden fixiert, während du die Enden des Bands in den Händen hältst. Dein Oberkörper ist aufrecht, die Schultern sind entspannt und der Rumpf leicht angespannt.

Ausführung

Ziehe die Enden des Minibands langsam und kontrolliert zu deinem Oberkörper, indem du die Ellenbogen nah am Körper nach hinten führst. Die Schulterblätter ziehen sich dabei zueinander. Halte die Position kurz, spüre die Aktivierung der Rückenmuskulatur, und führe die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition, ohne die Spannung im Miniband zu verlieren.

Häufige Fehler

Die Schultern werden hochgezogen, statt entspannt zu bleiben.
Der Rücken wird rund, statt gerade gehalten.
Die Bewegung erfolgt zu schnell oder ruckartig.
Das Miniband verliert zwischen den Wiederholungen die Spannung.

Variation und Progression

Verwende ein stärkeres Miniband, um die Intensität zu erhöhen. Alternativ kannst du die Übung einarmig ausführen, um die Rumpfstabilität zu fördern, oder die Beine leicht anwinkeln, wenn du Schwierigkeiten hast, die Spannung aufrechtzuerhalten.

Wiederholungen und Sätze

Anfänger können 2-3 Sätze à 10-12 Wiederholungen durchführen.



Miniband

Sitzendes Armheben (nach vorne)

Ziel der Übung

Diese Übung kräftigt die vordere Schultermuskulatur und fördert die Stabilität des Oberkörpers.

Ausgangsposition

Setze dich aufrecht auf einen stabilen Stuhl. Das Miniband wird um die Fußsohlen gelegt und am Boden fixiert, während du die Enden des Bands in den Händen hältst, sodass es leicht gespannt ist. Die Arme befinden sich vor dem Körper in Hüfthöhe, mit den Handflächen nach unten gerichtet. Halte den Rücken gerade und spanne den Rumpf an.

Ausführung

Hebe die Arme langsam und kontrolliert nach vorne an, bis sie auf Schulterhöhe sind. Halte die Spannung kurz und spüre die Aktivierung der Schultermuskulatur. Senke die Arme anschließend langsam in die Ausgangsposition zurück, ohne dass die Spannung im Miniband verloren geht.

Häufige Fehler

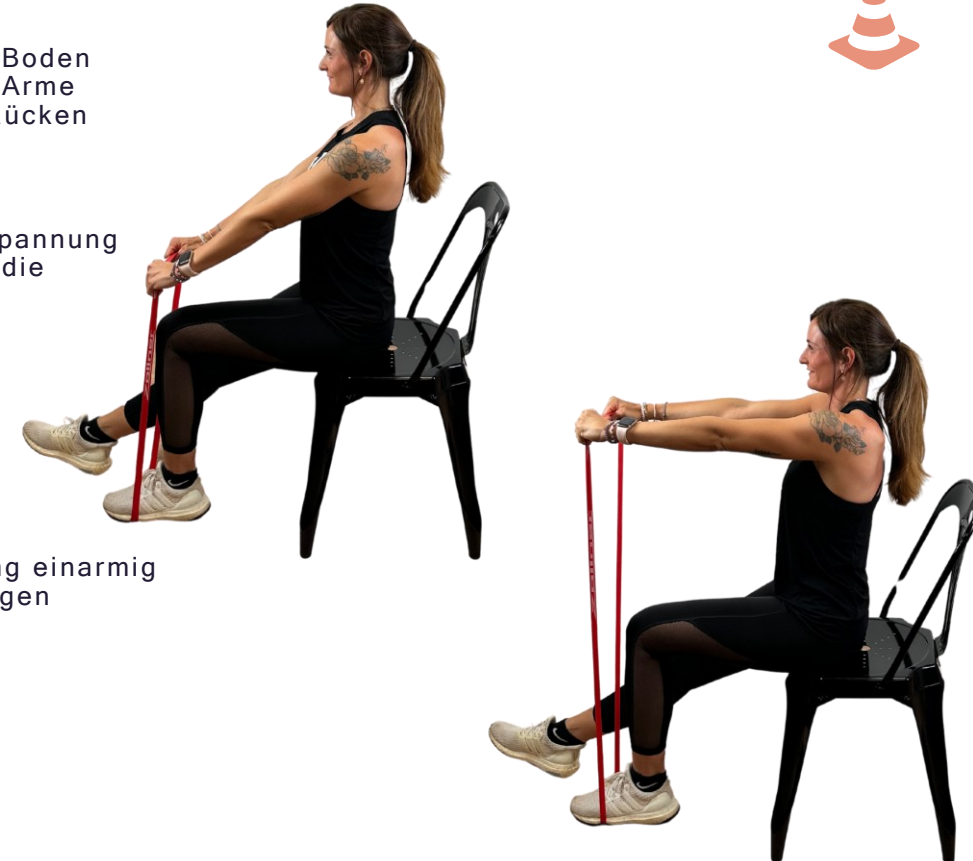
Die Schultern werden hochgezogen, statt entspannt zu bleiben.
Der Rücken rundet sich, statt gerade zu bleiben.
Die Bewegung wird ruckartig ausgeführt, statt kontrolliert.
Das Miniband ist nicht durchgehend unter Spannung.

Variation und Progression

Erhöhe die Intensität, indem du ein stärkeres Miniband verwendest. Alternativ kannst du die Übung einarmig ausführen, um die Rumpfstabilität stärker zu fordern, oder in der Endposition kleine Pulsbewegungen hinzufügen.

Wiederholungen und Sätze

Anfänger können 2-3 Sätze à 10-12 Wiederholungen durchführen.



Miniband

Sitzendes Armheben (diagonal)

Ziel der Übung

Diese Übung kräftigt die vordere und seitliche Schultermuskulatur, fördert die Rumpfstabilität und verbessert die Koordination.

Ausgangsposition

Setze dich aufrecht auf einen stabilen Stuhl. Das Miniband wird um eine Fußsohle gelegt und am Boden fixiert, während du das andere Ende des Bands auf der gleichen Seite auf Hüfthöhe in beiden Händen hältst, sodass es leicht gespannt ist. Halte den Rücken gerade, die Schultern entspannt und den Rumpf leicht angespannt.

Ausführung

Hebe beide Arme kontrolliert und diagonal nach oben, bis sie sich auf Schulterhöhe der gegenüberliegenden Seite befinden. Halte die Endposition kurz und senke die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition. Wiederhole die Bewegung für die eine Seite und wechsle anschließend auf die andere Seite.

Häufige Fehler

Die Schultern werden während der Bewegung hochgezogen.
Der Oberkörper wird instabil oder kippt zur Seite.
Das Miniband verliert während der Bewegung die Spannung.
Die Bewegung erfolgt ruckartig, statt gleichmäßig und kontrolliert.

Variation und Progression

Verwende ein stärkeres Miniband, um die Intensität zu erhöhen. Alternativ kannst du die Endposition länger halten oder kleine Pulsbewegungen hinzufügen. Für eine weitere Herausforderung kannst du die Übung im Stehen ausführen, um die Balance zusätzlich zu trainieren.

Wiederholungen und Sätze

Anfänger können 2-3 Sätze à 10-12 Wiederholungen pro Seite durchführen.



Miniband

Stehendes Rudern für den Trapezmuskel

Ziel der Übung

Diese Übung stärkt die Muskulatur des oberen Rückens, insbesondere die Trapezmuskeln, und verbessert die Haltung sowie die Stabilität der Schulterblätter.

Ausgangsposition

Stelle dich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Das Miniband wird um beide Hände gelegt, sodass es leicht gespannt ist. Die Arme sind gestreckt und befinden sich vor dem Körper in Schulterhöhe, die Handflächen zeigen zueinander. Der Rücken ist gerade, der Rumpf angespannt, und die Schultern bleiben entspannt.

Ausführung

Ziehe beide Arme kontrolliert nach außen und leicht nach hinten, sodass die Schulterblätter zueinander geführt werden. Halte die Spannung kurz und spüre die Aktivierung der Trapezmuskulatur. Führe die Arme anschließend langsam in die Ausgangsposition zurück, ohne dass das Miniband an Spannung verliert.

Häufige Fehler

Die Schultern werden hochgezogen, statt entspannt zu bleiben.
Der Rücken rundet sich während der Bewegung.
Das Miniband verliert zwischen den Wiederholungen die Spannung.
Die Bewegung erfolgt ruckartig statt kontrolliert.

Variation und Progression

Verwende ein stärkeres Miniband, um die Intensität zu erhöhen. Alternativ kannst du die Übung einarmig ausführen oder die Arme in der Endposition leicht pulsieren lassen. Für mehr Stabilitätsforderung kannst du die Übung auf einem Bein durchführen.

Wiederholungen und Sätze

Anfänger können 2-3 Sätze à 10-12 Wiederholungen durchführen.



Miniband

V-Sitz

Ziel der Übung

Diese Übung stärkt die Bauchmuskulatur, verbessert die Stabilität des Rumpfs und trainiert zusätzlich die Schultermuskulatur durch die Spannung im Miniband.

Ausgangsposition

Setze dich auf aufrecht einen stabilen Stuhl. Die Beine sind angewinkelt und die Füße flach auf dem Boden. Lege das Miniband um beide Hände, sodass es leicht gespannt ist. Die Hände befinden sich vor deinem Oberkörper auf Schulterhöhe, während der Rücken aufrecht bleibt.

Ausführung

Lehne den Oberkörper leicht zurück und hebe gleichzeitig die Beine vom Boden, bis sie in der Luft schweben. Halte die Balance auf deinem Gesäß und bringe deinen Körper in eine V-Position. Drücke dabei die Hände kontrolliert auseinander, sodass das Miniband unter Spannung bleibt. Halte die Position, spanne die Bauchmuskeln an und atme ruhig und kontrolliert.

Häufige Fehler

Der Rücken wird rund, statt gerade zu bleiben.
Die Spannung im Miniband wird nicht konstant gehalten.
Die Schultern werden hochgezogen und verlieren ihre entspannte Position.
Das Gleichgewicht wird durch unkontrollierte Bewegungen verloren.

Variation und Progression

Für eine intensivere Variante kannst du die Arme mit dem Miniband abwechselnd nach oben oder zur Seite bewegen. Fortgeschrittene können die Beine dabei komplett strecken oder kleine Bewegungen der Arme und Beine hinzufügen, um die Übung dynamischer zu gestalten.

Wiederholungen und Sätze

Anfänger können 2-3 Sätze à 15-20 Sekunden halten. Fortgeschrittene können 2-3 Sätze à 30-45 Sekunden halten.



Miniband

Überkopf Schulterzug

Ziel der Übung

Diese Übung stärkt die Schulter- und Rückenmuskulatur, insbesondere die Schultermuskulatur und die Stabilisierungsmuskeln der Schulterblätter.

Ausgangsposition

Stelle dich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Das Miniband wird zwischen den Händen positioniert, die Arme sind gestreckt und befinden sich über dem Kopf. Die Handflächen zeigen zueinander, und das Miniband hat bereits leichte Spannung. Halte den Rumpf angespannt und den Rücken gerade.

Ausführung

Ziehe die Arme kontrolliert nach außen und leicht nach unten, bis sie sich auf Schulterhöhe befinden und das Miniband maximal gespannt ist. Spüre die Aktivierung der Schulter- und Rückenmuskulatur. Halte die Position kurz, bevor du die Arme langsam wieder in die Ausgangsposition über dem Kopf führst, ohne die Spannung im Miniband zu verlieren.

Häufige Fehler

Die Schultern werden hochgezogen, statt entspannt zu bleiben.
Der Rücken fällt ins Hohlkreuz, statt gerade zu bleiben.
Die Bewegung erfolgt ruckartig oder zu schnell.
Die Spannung im Miniband wird in der Ausgangsposition vollständig gelöst.

Variation und Progression

Verwende ein stärkeres Miniband, um die Intensität zu erhöhen. Alternativ kannst du die Endposition länger halten oder kleine Pulsbewegungen hinzufügen. Für eine erhöhte Stabilitätsanforderung kannst du die Übung auf einem Bein oder in einer leichten Kniebeuge durchführen.

Wiederholungen und Sätze

Anfänger können 2-3 Sätze à 10-12 Wiederholungen durchführen.



Miniband

Brustpresse

Ziel der Übung

Diese Übung trainiert Brust, Schultern und Trizeps und stärkt gleichzeitig die Rumpfstabilität.

Ausgangsposition

Das Miniband wird mit einer Hand auf dem Brustkorb fixiert, die freie Hand hält das Ende auf Brusthöhe. Der Stand ist aufrecht, die Knie leicht gebeugt und der Rumpf angespannt.

Ausführung

Drücke den Arm kontrolliert nach vorne, bis er fast gestreckt ist, während die andere Hand das Miniband weiterhin auf dem Brustkorb fixiert. Halte die Spannung kurz und führe den Arm langsam zurück in die Ausgangsposition, ohne die Spannung im Miniband zu verlieren.

Häufige Fehler

Der Rücken fällt ins Hohlkreuz, statt gerade zu bleiben.
Die Spannung im Miniband geht während der Rückwärtsbewegung verloren.

Variation und Progression

Für eine intensivere Variante kannst du ein stärkeres Miniband verwenden. Alternativ kannst du die Übung im Ausfallschritt ausführen, um die Stabilität weiter zu fordern.

Wiederholungen und Sätze

Anfänger können 2-3 Sätze à 10-12 Wiederholungen durchführen.



Miniband

Bizeps-Curls

Ziel der Übung

Diese Übung kräftigt die Bizepsmuskulatur und fördert die Stabilität des Oberkörpers.

Ausgangsposition

Stelle dich aufrecht hin, die Füße etwa hüftbreit auseinander und leicht nach vorne und hinten versetzt. Das Miniband wird unter der Sohle des vorderen Fußes gespannt, während du die Enden des Minibands mit beiden Händen hältst. Die Arme sind entlang des Körpers gestreckt, die Handflächen zeigen nach vorne, und das Miniband hat bereits leichte Spannung. Halte den Rücken gerade und den Rumpf leicht angespannt.

Ausführung

Ziehe die Hände langsam und kontrolliert in Richtung der Schultern, indem du die Ellenbogen beugst. Halte die Ellenbogen nah am Körper und lasse sie während der Bewegung stabil. Spanne den Bizeps in der Endposition kurz an, bevor du die Arme langsam in die Ausgangsposition zurückführst, ohne die Spannung im Miniband zu verlieren.

Häufige Fehler

Der Oberkörper wird nach hinten gelehnt, statt stabil zu bleiben.
Die Ellenbogen bewegen sich nach vorne oder zur Seite, statt nah am Körper zu bleiben.
Die Bewegung erfolgt ruckartig, statt kontrolliert.
Die Spannung im Miniband wird nicht durchgehend gehalten.

Variation und Progression

Für mehr Intensität kannst du ein stärkeres Miniband verwenden oder die Übung einarmig ausführen, um die Rumpfstabilität stärker zu fordern. Alternativ kannst du die Endposition länger halten oder kleine Pulsbewegungen hinzufügen.

Wiederholungen und Sätze

Anfänger können 2-3 Sätze à 10-12 Wiederholungen durchführen.



Miniband

Diagonales Armheben im Stand

Ziel der Übung

Diese Übung kräftigt die Schulter- und Rumpfmuskulatur, fördert die Stabilität der Schultergelenke und verbessert die Koordination.

Ausgangsposition

Stelle dich aufrecht hin, die Füße sind hüftbreit auseinander. Halte das Miniband mit beiden Händen, sodass es leicht gespannt ist. Die eine Hand befindet sich auf Hüfthöhe vor dem Körper, die andere Hand wird diagonal zur Seite unten gehalten. Der Rumpf bleibt stabil, und der Rücken gerade.

Ausführung

Hebe die obere Hand kontrolliert diagonal nach oben, bis sie über Schulterhöhe hinausreicht, während die untere Hand das Miniband nach unten stabilisiert und die Spannung aufrechterhält. Spüre die Aktivierung der Schulter- und Rumpfmuskulatur. Senke die obere Hand langsam in die Ausgangsposition zurück und halte dabei die Spannung im Miniband. Wiederhole die Bewegung für eine Seite und wechsle anschließend die Richtung.

Häufige Fehler

Der Oberkörper wird instabil oder kippt zur Seite.
Die Schultern werden hochgezogen, statt entspannt zu bleiben.
Die Bewegung erfolgt ruckartig statt kontrolliert.
Die Spannung im Miniband wird nicht durchgehend gehalten.

Variation und Progression

Verwende ein stärkeres Miniband, um die Intensität zu erhöhen. Alternativ kannst du die Übung in einer leichten Kniebeuge ausführen, um den Unterkörper mit einzubeziehen, oder die Endposition länger halten, um die Muskulatur weiter zu fordern.

Wiederholungen und Sätze

Anfänger können 2-3 Sätze à 10-12 Wiederholungen pro Seite durchführen.



Miniband

Zusammenziehen der Schulterblätter

Ziel der Übung

Diese Übung kräftigt die Muskeln des oberen Rückens und der Schulterblätter, verbessert die Haltung und fördert die Stabilität der Schultergelenke.

Ausgangsposition

Stelle dich aufrecht hin, die Füße sind hüftbreit auseinander. Das Miniband wird zwischen beiden Händen gehalten, und die Arme sind angewinkelt auf Schulterhöhe vor dem Körper positioniert. Die Handflächen zeigen nach unten und das Band hat bereits leichte Spannung. Der Rücken bleibt gerade, und der Rumpf ist angespannt.

Ausführung

Ziehe die Ellenbogen (und Hände) langsam und kontrolliert nach außen und leicht nach hinten, bis das Miniband maximal gespannt ist und sich die Schulterblätter zueinander bewegen. Halte die Spannung kurz und spüre die Aktivierung der Rückenmuskulatur. Führe die Hände langsam wieder in die Ausgangsposition zurück, ohne dass die Spannung im Miniband vollständig verloren geht.

Häufige Fehler

Die Schultern werden hochgezogen, statt entspannt zu bleiben.
Der Rücken rundet sich während der Bewegung.
Die Arme sinken ab oder steigen über die Schulterhöhe hinaus.
Die Bewegung wird ruckartig ausgeführt, statt kontrolliert.

Variation und Progression

Nutze ein stärkeres Miniband, um die Intensität zu erhöhen. Alternativ kannst du die Übung einarmig ausführen, um die Rumpfstabilität zusätzlich zu fördern, oder die Endposition länger halten, um die Muskulatur weiter zu beanspruchen. Variiere gerne auch in der Haltung der Hände in der Ausgangs- und Endposition, in dem die Handflächen anstatt nach unten auf den Körper zeigen.

Wiederholungen und Sätze

Anfänger können 2-3 Sätze à 10-12 Wiederholungen durchführen.



Miniband

Kniebeuge mit Überkopfzug

Ziel der Übung

Diese Übung kombiniert eine Kniebeuge mit einem Zug der Arme über Kopf und kräftigt gleichzeitig die Bein-, Gesäß- und Schultermuskulatur sowie den oberen Rücken. Sie verbessert die Körperstabilität und Koordination.

Ausgangsposition

Stelle dich aufrecht hin, die Füße schulterbreit auseinander. Das Miniband wird zwischen beiden Händen gehalten, die Arme sind vor dem Körper in Schulterhöhe gestreckt, das Band hat bereits leichte Spannung. Der Rücken ist gerade, und der Rumpf angespannt.

Ausführung

Gehe langsam in eine Kniebeuge, indem du die Hüfte nach hinten schiebst und die Knie beugst, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Während du dich in die Kniebeuge begibst, ziehe die Arme gleichzeitig kontrolliert über den Kopf, wobei du die Spannung im Miniband erhöhst. Halte die Position kurz, spanne die Gesäßmuskulatur an und drücke dich dann zurück in die Ausgangsposition. Während du aufstehst, senke die Arme zurück auf Schulterhöhe, ohne dass die Spannung im Miniband verloren geht.

Häufige Fehler

Der Rücken wird rund, statt gerade zu bleiben.
Die Knie bewegen sich nach innen, statt stabil in Richtung der Fußspitzen zu zeigen.
Die Schultern werden hochgezogen, statt entspannt zu bleiben.
Das Miniband verliert die Spannung während der Bewegung.

Variation und Progression

Verwende ein stärkeres Miniband, um die Intensität zu erhöhen. Alternativ kannst du die Kniebeuge tiefer ausführen oder kleine Pulsbewegungen in der Endposition hinzufügen. Für eine zusätzliche Herausforderung kannst du die Übung auf einem instabilen Untergrund (z. B. Balance-Pad) durchführen.

Wiederholungen und Sätze

Anfänger können 2-3 Sätze à 10-12 Wiederholungen durchführen.

