

## Ganzkörpertraining mit Gymnastikband

### Grundspannung:

- aufrechter Stand, Becken leicht aufrichten
- Bauchnabel und gegenüberliegende Wirbelsäule leicht zusammenziehen
- Leichtes Doppelkinn, Scheitel Richtung Decke schieben
- Schultern tief, Brustbein leicht anheben
- Knie leicht gebeugt, Stand auf Ballen und Fersen
- Fußgelenke/ Knie/ Hüfte/ Schulter von der Seite= 1 Linie

### Ausgangsposition

### Endposition

### Ausführung/Steigerung

#### Kniebeuge



- Füße etwas weiter als hüftbreit
- Po nach hinten unten sinken (max bis Knie 90°), Knie hinter Fußspitzen halten
- Option: Arme über Kopf strecken

#### Rudern vorgebeugt



- hüftbreiter Stand
- Oberkörper aus Hüfte ca. 45° vorkippen
- Arme leicht gebeugt körpernah hängen lassen
- Ellbogen zur Decke ziehen bis Hände neben den Rippen sind

#### Rudern stehend



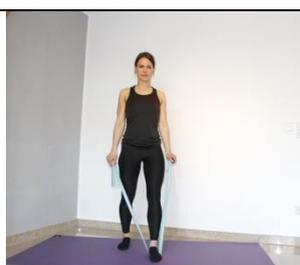
- hüftbreiter Stand
- Hände greifen das Band vor der Hüfte
- Ellbogen zur Decke ziehen, dabei die Hände unter der Ellbogenlinie halten

#### Butterfly reverse



- hüftbreiter Stand
- Arme in U-Halte vor den Körper bringen/ Unterarme parallel halten
- Arme gegen die Bandspannung nach hinten aufdrehen bis die Arme neben dem Körper sind

#### Seitheben



- hüftbreiter Stand
- Hände unter Schultern
- Arme seitlich anheben bis auf Schulterhöhe

<b>Biceps Curls</b>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ hüftbreiter Stand</li> <li>▪ Hände unter Schultern</li> <li>▪ Arme im Ellbogengelenk beugen und strecken</li> </ul>
<b>Tricepsstrecken</b>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schrittstellung, Oberkörper leicht vorgeneigt</li> <li>▪ Arme anwinkeln</li> <li>▪ Arme im Ellbogengelenk strecken und beugen</li> </ul>
<b>Rückenstrecker/ Hüftstreckung</b>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ hüftbreiter Stand</li> <li>▪ Oberkörper aus Hüfte ca. 45°-90° vorkippen</li> <li>▪ Arme leicht gebeugt körpernah hängen lassen</li> <li>▪ Oberkörper gegen Bandwiderstand aufrichten dabei die Hüfte strecken</li> </ul>
<b>Bauch/ Rumpfrotation</b>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ hüftbreiter Stand</li> <li>▪ Arme anwinkeln und die Bandenden vor dem Körper eng halten</li> <li>▪ Oberkörper abwechselnd nach rechts/links drehen</li> <li>▪ Option: Arme vom Körper weggestreckt halten</li> </ul>
<b>Bauch/ Seitneigen</b>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ hüftbreiter Stand</li> <li>▪ eine Hand hält ein Bandende mit Spannung auf Hüfthöhe</li> <li>▪ auf der Gegenseite Hand hinter den Kopf legen und mit dem Ellbogen Richtung Hüfte ziehen</li> </ul>
<b>Ausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ alle Übungen 15-20 Wiederholungen</li> <li>▪ alle Übungen als Zirkel mit 1-2 Minuten Pause zwischen den Runden, 2-3 Runden</li> <li>▪ oder 2-3 Sätze mit 1 Minute Pause zwischen den Sätzen</li> <li>▪ Trainingsmaterialien: Gymnastikband</li> </ul>		