

TRAINING MIT MINIBANDS – ÜBUNGSKATALOG OBERKÖRPER

Übungsbezeichnung	Übungsausführung	Hinweise
Schulterübung 1: Öffnen und schließen		<p>Hüftbreit hinstellen. Gesäß und Bauch anspannen für eine stabile Körperhaltung. Ellenbogen eng an den Körper legen, Handflächen zeigen entweder zueinander oder (anspruchsvoller) nach oben, sodass auch die kleinen Finger das Miniband berühren. Nun das Miniband auseinander ziehen und wieder etwas Spannung loslassen.</p>
Schulterübung 2: Öffnen und schließen einarmig		<p>Stabile Körperhaltung einnehmen. Band mit einer Hand an der Hüfte fixieren. Handfläche der anderen Hand zeigt nach oben, Ellenbogen eng am Körper lassen und nach außen rotieren und wieder etwas Spannung loslassen.</p>
Schulterübung 3: kleine Pulls		<p>Stabile Körperhaltung einnehmen. Arme ganz nach vorn (Varianten: nach oben über den Kopf oder nach unten) strecken. Band befindet sich entweder auf Höhe der Handflächen oder an den Knöcheln. Miniband nun auseinander ziehen und wieder etwas Spannung loslassen.</p>
Schulterübung 4: Strecken und heranziehen		<p>Stabile Körperhaltung einnehmen. Arme nach vorn strecken. Handflächen zeigen entweder zueinander oder (anspruchsvoller) nach oben. Arme nun nach hinten ziehen, Ellenbogen dabei beugen und Schulterblätter Richtung Wirbelsäule ziehen. Hände sollten Brustkorb am Ende der Zugbewegung berühren.</p>
Schulterübung 5: Arme heben und senken		<p>Stabile Körperhaltung einnehmen. Arme nach unten strecken, Miniband unter Spannung bringen. Gestreckte Arme unter Spannung langsam über den Kopf heben und wieder absenken.</p>

<p>Latziehen</p>		<p>Stabile Körperhaltung einnehmen. Arme nach oben strecken. Handflächen zeigen zueinander. Arme nun nach unten Richtung Brustbein ziehen und wieder strecken. Spannung im Miniband die ganze Zeit beibehalten.</p>
<p>Bizeps Curls</p>		<p>Mit angewinkelten Beinen hinsetzen und Band unter einem Fuß fixieren. Den diagonalen Ellenbogen am anderen Bein fixieren und nun Arm beugen und strecken. Oberkörper bleibt aufgerichtet.</p>
<p>Trizeps Pulls</p>		<p>Stabile Körperhaltung einnehmen. Mit der rechten Hand Miniband greifen und von oben hinter den Rücken legen. Nun linken Arm von unten hinter den Rücken und mit der linken Hand das Miniband fixieren. Nun den rechten Arm beugen und strecken.</p>
<p>Rudervarianten</p>		<p>Mit angewinkelten Beinen hinsetzen, Rücken gerade. Nun entweder ein Miniband oder zwei (Achtung: bei unterschiedlichen Stärken Seite wechseln) unter den Füßen fixieren, mit den Händen greifen und eine Ruderbewegung ausführen. Die Handflächen können dabei zueinander, nach unten oder oben zeigen. Rudern ist auch im Kniestand mit gleichem Prinzip möglich.</p>
<p>Chest Press</p>		<p>In Rückenlage mit angewinkelten Beinen begeben. Nun ein oder zwei Minibands unter dem Schulterblatt fixieren und festhalten. Nun Arm/e strecken und wieder beugen, bis der Oberarm den Boden berührt.</p>
<p>Latziehen liegend</p>		<p>In Bauchlage begeben und Oberkörper aus der Kraft des unteren Rückens heraus anheben. Blick nach unten. Arme nun mit Spannung strecken und Richtung Brustbein ziehen</p>
<p>Russian Twist</p>		<p>Mit angewinkelten Beinen hinsetzen und zurücklehnen (je weiter zurück, desto anspruchsvoller). Miniband mit beiden Händen unter Spannung bringen und nun Oberkörper nach rechts und links rotieren. Hüfte bleibt gerade.</p>