

TRAINING MIT MINIBANDS – ÜBUNGSKATALOG

<p>Monster Walk</p> 	<p>Skater</p> 	<p>Side Steps</p> 	<p>Squats</p> 	<p>Curtsy Lunge</p> 	<p>Side Leg Lift</p> 	<p>Leg Lift</p> 
<p>Side Taps</p> 	<p>Hüftbeuger</p> 	<p>Abduktoren</p> 	<p>Adduktoren seitl. liegend</p> 	<p>Bridge</p> 	<p>Bridge einbeinig</p> 	<p>Diagonaler Vierfüßlerstand</p> 
<p>Leg Lift Vierfüßlerstand</p> 	<p>Side Leg Lift Vierfüßlerstand</p> 	<p>Schulterübung 1: Öffnen & schließen</p> 	<p>Schulterübung 2: Rotation</p> 	<p>Schulterübung 3: Pulls</p> 	<p>Schulterübung 4: Strecken & ran</p> 	<p>Schulterübung 5: Arme heben/senken</p> 
<p>Latziehen</p> 	<p>Biceps Curl</p> 	<p>Trizeps Pulls</p> 	<p>Rudern</p> 	<p>Chest Press</p> 	<p>Latziehen liegend</p> 	<p>Russian Twist</p> 