

Marienstraße 4

48712 Gescher

Tel.: 0 25 42 / 94 95 04

Fax.: 0 25 42 / 94 95 05

eMail: Info@TV-Gescher.de

Internet: www.TV-Gescher.de

Sportpaket 6: Übungen zum Training mit dem Loop-Band

Loop-Band:

1.) Side Bend

Ziel: Kräftigung der schrägen Bauchmuskeln und Arme

3 Sätze à 7-15 Wiederholungen pro Seite

- Stehe im breiten Stand und strecke die Arme gerade über Deinen Kopf
- Fixiere das Band an beiden Händen zwischen Daumen und Zeigefinger
- Handflächen zeigen nach vorne
- Neige den Oberkörper mit gestreckten Armen langsam zur Seite
- Halte die seitliche Position für 5 Sekunden und richte Dich langsam wieder auf



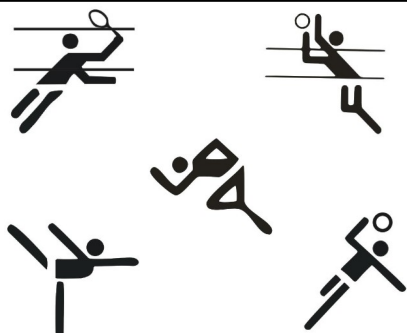
2.) Overhead – Outward Push

Ziel: Stärkung von Beinen + Armen + Schultern

3 Sätze à 5-10 Wiederholungen

- Stehe im schulterbreiten Stand und strecke die Arme gerade über Deinen Kopf
- Fixiere die 3 Bänder an den Knöcheln, über den Knien (schwere Stärke) und zwischen Händen (leichte Stärke)
- Loops am Unterkörper stehen die komplette Übung unter Spannung
- Ziehe die Arme so weit auseinander bis das Loop seine maximale Länge erreicht hat
- Halte den Widerstand für 5 Sekunden stand, bevor Du die Arme zusammenführst





Marienstraße 4

48712 Gescher

Tel.: 0 25 42 / 94 95 04

Fax.: 0 25 42 / 94 95 05

eMail: Info@TV-Gescher.de

Internet: www.TV-Gescher.de

Sportpaket 6: Übungen zum Training mit dem Loop-Band

3.) Squat mit gestreckten Armen

Ziel: Straffung von Oberschenkel und Po + Stärkung von Armen und Schultern

3 Sätze à 7-12 Wiederholungen

- Stehe im schulterbreiten Stand und strecke die Arme gerade über Deinen Kopf
- Fixiere die Bänder oberhalb der Knie (schwere Stärke) und zwischen den Händen (leichte Stärke)
- Gehe in die Kniebeuge und setze dabei das Band an den Beinen unter Spannung
- Ziehe gleichzeitig das Loop an den Händen mit Kraft auseinander
- Halte in der abgesenkten Position und setze die Loops für 5 Sekunden unter maximalen Widerstand
- Strecke die Beine wieder und gehe in die Ausgangsposition zurück



4.) Side Plank

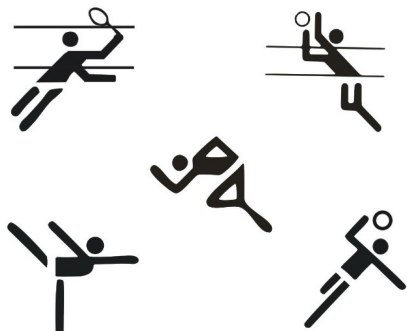
Ziel: Straffung der Taille + Definition der seitlichen

Bauchmuskelnkung von Armen und Schultern

3 Sätze à 7-12 Wiederholungen pro Seite

- Starte in der Seitenlage und fixiere das Band knapp unterhalb der Knie
- Beine liegen gestreckt aufeinander und die Hüfte ist vom Boden gelöst
- Stütze Dich auf den linken Unterarm und lege den Ellbogen direkt unter der Schulter ab
- Öffne das obere Bein bis das Loop maximal unter Spannung steht
- Halte kurz die Beine gespreizt und senke das obere Bein wieder ab





Marienstraße 4

48712 Gescher

Tel.: 0 25 42 / 94 95 04

Fax.: 0 25 42 / 94 95 05

eMail: Info@TV-Gescher.de

Internet: www.TV-Gescher.de

Sportpaket 6: Übungen zum Training mit dem Loop-Band

5.) Beckenlift

Ziel: Straffung der hinteren Oberschenkel + Formung von Po
3 Sätze à 5-10 Wiederholungen

- Lege Dich in Rückenlage und fixiere das Band oberhalb der Knie
- Beine sind aufgestellt und Fersen drücken in den Boden
- Arme liegen neben dem Körper mit nach unten zeigenden Handflächen
- Hebe das Becken bis Dein Körper eine Gerade bildet
- Spanne den Po an und halte die Position für 5 Sekunden
- Senke den Oberkörper wieder ohne ihn komplett abzulegen



6.) Kickbacks

Ziel: Straffe Oberschenkel + Formung des Pos + Dehnung des Rückens
3 Sätze à 7-15 Wiederholungen

- Gehe in den Vierfüßlerstand und fixiere das Band an den Füßen
- Handgelenke befinden sich unter den Schultern und Knie sind unter der Hüfte abgelegt
- Rücken ist gerade und Bauch ist angespannt
- Hebe das rechte Bein gestreckt vom Boden bis es mit dem Rücken eine Linie bildet
- Band ist auseinandergezogen und steht unter Spannung
- Halte in dieser Position für 10 Sekunden und führe das Bein in Ausgangslage zurück

