



Tiefer Entengang mit dem Miniband



Ausgangslage:

- Tiefe Hockposition, Arme vor dem Körper, Rücken gerade. Miniband oberhalb der Knie

Durchführung:

- In tiefer Position ein Fuß vor den anderen setzen, Rücken bleibt gerade



Kniebeuge mit dem Miniband



Ausgangslage:

- Schulterweiter Stand, Arme nach vorne strecken, Knie leicht beugen. Miniband oberhalb der Knie

Durchführung:

- Hüfte nach hinten und unten bewegen, Rücken gerade. Miniband mit den Knien auseinander drücken



Step-ups auf den Hocker mit dem Miniband



Ausgangslage:

- Einen Fuß auf Hocker aufstellen, Oberkörper nach vorne gebeugt, Standbein leicht beugen. Miniband liegt oberhalb der Knie

Durchführung:

- Mit dem Standbein vom Boden abdrücken, Oberkörper aufrichten und beide Füße auf die Box setzen. Kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren und Bein wechseln



Bulgarian Split-Squats auf dem Hocker mit dem Miniband



Ausgangslage:

- Hinteren Fuß auf Hocker aufstellen, Standbein beugen, Oberkörper leicht nach vorne lehnen. Miniband oberhalb der Knie

Durchführung:

- Knie in Richtung Boden senken, Arme vor die Brust strecken



Hüfte strecken kniend mit dem Miniband



Ausgangslage:

- Miniband liegt oberhalb der Knie, Fuß Spann flach auf dem Boden, Fersen zeigen nach oben. Hände neben die Ohren bringen

Durchführung:

- Vom Fersensitz ausgehend, die Hüfte explosiv nach vorne strecken. Miniband dabei mit den Oberschenkeln auf Spannung halten.



Hüftheben mit Miniband



Ausgangslage:

- Rückenlage, Füße hüftbreit auseinander aufstellen, Miniband sitzt oberhalb der Knie

Durchführung:

- Schulterblätter fixieren, Hüfte vom Boden abheben und strecken. Miniband mit Knien auseinander drücken



Hüftheben auf dem Hocker mit dem Miniband



Ausgangslage:

- Rückenlage auf dem Boden einnehmen, Füße hüftweit auseinander auf Hocker aufstellen, Miniband sitzt oberhalb der Knie

Durchführung:

- Schulterblätter auf dem Boden fixieren, Hüfte heben, in gestreckter Hüftposition das Miniband mit den Knien auseinander drücken



Beinheben mit dem Miniband



Ausgangslage:

- Miniband liegt um die Fußgelenke, Beine strecken, aufrechter Sitz

Durchführung:

- Bein mit maximaler Spannung auf Miniband gestreckt vom Boden anheben, Zehenspitzen zeigen dabei nach oben. Wichtig: Oberkörper aufrecht halten, nicht wegkippen



Beinbeuger liegend mit dem Miniband



Ausgangslage:

- Bauchlage, Stirn auf Hände ablegen. Miniband auf einem Bein um Knöchel und auf anderem um Fußgelenk legen

Durchführung:

- Bein mit Band um Knöchel beugen, Ferse zum Gesäß bringen. Hüfte bleibt auf dem Boden



Kickbacks im Vierfüßler Stand mit dem Miniband



Ausgangslage:

- Vierfüßler Stand, Miniband oberhalb der Knie

Durchführung:

- Bein beugen, mit angewinkeltem Fuß nach oben kicken, Spannung im Rumpf halten



Kickbacks aufgestützt auf dem Hocker mit dem Miniband



Ausgangslage:

- Mit gestreckten Armen auf dem Hocker aufstützen, Rücken gerade, Standbein leicht beugen. Miniband liegt oberhalb der Knie

Durchführung:

- Ein Bein mit angewinkeltem Fuß nach hinten strecken, dabei die Spannung im Rumpf halten. Bein gestreckt in Ausgangsposition zurückführen



Hüftabduktion stehend mit dem Miniband



Ausgangslage:

- Hüftweiter stand, Knie leicht beugen. Miniband oberhalb der Knie

Durchführung:

- Fuß vom Boden abheben, Bein vom Körper abspreizen. Hüfte gerade halten



Abduktion liegend mit dem Miniband



Ausgangslage:

- Miniband liegt oberhalb der Knie, Arm aufstützen und seitlich auf dem Boden liegen

Durchführung:

- Oberes Bein nach oben führen und wieder zurück, dabei die Füße aneinanderhalten. Nicht vergessen: Seite wechseln



Abduktion stehend mit Hocker und dem Miniband



Ausgangslage:

- Miniband liegt oberhalb der Knie, mit gestreckten Armen auf Hocker aufstützen, Oberkörper parallel zum Boden

Durchführung:

- Standbein fixieren, anderes Bein seitlich vom Körper abspreizen. Zehenspitzen zeigen nach vorne, Oberkörper bleibt parallel zum Boden