



## Liegestütz kniend mit dem Miniband



### Ausgangslage:

- Liegestützposition auf den Knien einnehmen, Bauch und Gesäß angespannt, Miniband oberhalb der Handgelenke

### Durchführung:

- Ellenbogen beugen, Körper Richtung Boden senken, dabei Miniband auf maximale Spannung bringen



## Liegestütz mit dem Miniband



### Ausgangslage:

- Liegestützposition einnehmen. Miniband oberhalb der Handgelenke

### Durchführung:

- Ellenbogen beugen, Körper Richtung Boden senken, dabei Miniband auf maximale Spannung bringen



## Schulter Außenrotation mit Miniband



### Ausgangslage:

- Miniband liegt in beiden Händen zwischen Daumen und Zeigefinger, Ellenbogen rechtwinklig fest an Körpermitte fixieren

### Durchführung:

- Miniband auseinanderziehen, Ellenbogen bleiben fixiert an der Körpermitte. Kontrolliert in die Ausgangsposition zurückführen



## Trizeps mit dem Miniband



### Ausgangslage:

- Miniband liegt unter aufgestelltem Fuß, mit gegenüberliegender Hand Miniband greifen und auf Spannung bringen, Oberarm am Körper fixieren

### Durchführung:

- Arm strecken und beugen, dabei bleibt Oberarm am Körper



## Einarmige Bizeps-Curls kniend mit dem Miniband



### Ausgangslage:

- Miniband liegt unter aufgestelltem Fuß, mit Hand greifen und Miniband auf Spannung bringen. Handflächen zeigen nach oben

### Durchführung:

- Ellenbogen fest am Körper fixieren, Handflächen regelmäßig nach oben und langsam, abbremsend nach unten führen