# Training mit Widerstandsbändern – *Brust*

## Brustpresse liegend mit Widerstandsband

**Ausgangslage:**
- Rückenlage, Füße aufstellen, Band um Schultergürtel legen, mit beiden Händen rechtwinklig auf Brusthöhe greifen

**Durchführung:**
- Band nach oben drücken, bis Arme fast gestreckt sind, Bauchspannung beibehalten

## Einarmige Brustpresse mit Widerstandsband

**Ausgangslage:**
- Band befestigen, stabiler Stand, Knie leicht beugen

**Durchführung:**
- Band mit einer Hand greifen, mit maximaler Spannung Band auf Brusthöhe nach vorne führen, Schulter bleibt hinten unten

## Liegestützen mit Widerstandsband

**Ausgangslage:**
- Liegestützposition einnehmen, Band liegt um Schultergürtel und wird mit beiden Händen festgehalten

**Durchführung:**
- Körper zum Boden Senken, bei Rückführung in Ausgangslage Band auf maximale Spannung bringen

## Butterfly stehend mit Widerstandsband

**Ausgangslage:**
- Hüftbreiter stabiler Stand, Band um oberen Rücken spannen, mit beiden Händen jeweils ein Ende greifen, Arme fast komplett zur Seite gestreckt

**Durchführung:**
- Arme vor den Körper zusammenführen und Brust anspannen, Daumen zeigen dabei nach oben

## Butterfly einarmig mit Widerstandsband

**Ausgangslage:**
- Band befestigen, mit einer Hand greifen, Stand seitwärts zum Band, leichte Beugung in Knie und Ellenbogen

**Durchführung:**
- Band auf Spannung bringen, mit leicht gebeugtem Ellenbogen vor Brust ziehen

## Butterfly kniend mit Widerstandsband

**Ausgangslage:**
- Im Ausfallschritt auf dem Boden knien, Band um hintere Fußsohle spannen, Arme seitlich nur leicht gebeugt

**Durchführung:**
- Arme nach vorne zusammen führen und Brust anspannen, dabei bleiben Arme fast gestreckt