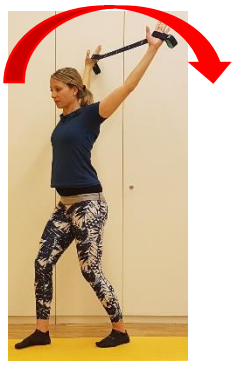
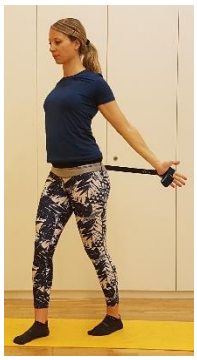
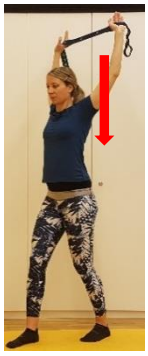
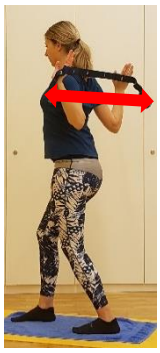
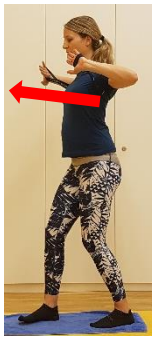
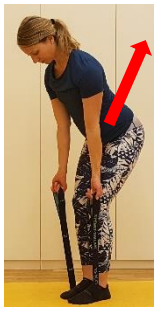
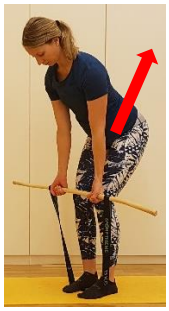
Elastiband-Übungen für Zuhause

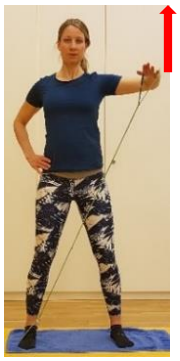
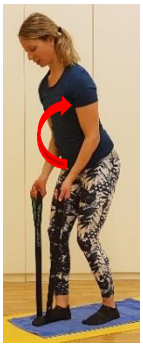
blaues Band: Widerstand 15 kg
grünes Band: Widerstand 10 kg

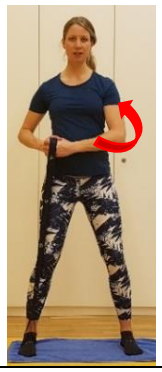
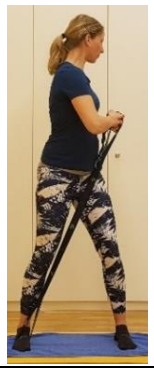
ALL-IN-MOTION
Marina Leyssing

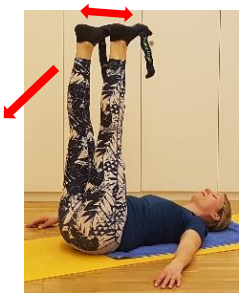
ca. 10 Wiederholungen (Steigerung jederzeit möglich). Die Übung sollte bis zur Ermüdung ausgeführt werden. Jeweils beidseitig ausführen.
Nicht immer mit derselben Seite beginnen.
Bewegungen erfolgen dynamisch langsam. Regelmässige Atmung.
Schlaufenpositionen variieren je nach Armlänge, Körpergrösse etc. (die Angaben entsprechen meinen körperlichen Voraussetzungen und dienen als Anhaltspunkt).

Ausgangsposition	Endposition	Ausführung
		<u>Schulterrotation</u> Auf Band stehen und an den Enden greifen. Arme bleiben gestreckt. Schultern kreisen rückwärts.
		<u>Besenstiel Stretch</u> In Schrittposition Arme gestreckt (Spannung in Band) hinter den Rücken bringen. Arme aussenrotiert. Schlaufe 2+7
		<u>Lat-Zug</u> In Schrittposition (Rumpf stabil). Spannung auf Band bringen und Arme hinter Rücken senken und Ellenbogen annähern. Schlaufe 3+6

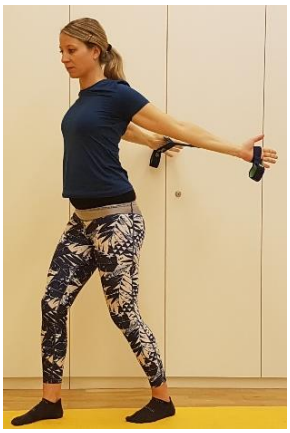
		<u>Hintere Schulter</u> In Schrittposition (Rumpf stabil). Unterarme seitlich wegschieben. Hände aussenrotiert. Schlaufe 3+7
		<u>Brustmuskel</u> In Schrittposition (Rumpf stabil). Ellenbogen weit zurückziehen und Band unter Achselhöhle nach vorne-oben schieben.
 		<u>Vorgebeugtes Rudern</u> Angewinkelte Beine, gerader Rücken. Unterarme aussenrotiert. Ellenbogen eng am Körper nach hinten führen. Alternativ zusätzlich mit Stab.
		<u>Seitzug vor Körper</u> Band schulterbreit greifen. Schultern tief/ Kopf in Verlängerung von WS. Band auseinanderziehen. Alternativ Oberkörper zum Boden hängen lassen und Band auseinanderziehen. Schlaufe 3+5

		<u>Schulter Aussenrotation</u> Von unten rechts nach oben links Schulter öffnen. Ellenbogen bis auf Schulterhöhe.
		<u>Schulterrotation auf Schulterhöhe</u> Oberarm auf Schulterhöhe halten. Unterarm senkrecht zur Decke aussenrotieren.
		<u>Trizeps</u> Linke Hand greift Band. Rechter Ellenbogen nah am Kopf; Unterarm nach oben strecken. Leicht gebeugt in Schrittstellung stehen und Rumpf stabil halten.
		<u>Bizeps sitzend vs. stehend</u> Sitzend: Band um beide Füsse legen. Stehend: Band um 1 Fuss legen. Ellenbogen nahe am Oberkörper fixieren. Unterarme hochziehen.

		<u>Rumpfrotation</u> Schlaufe mit beiden Händen zw. Brust und Bauchnabel greifen. Oberkörper rotieren. Becken möglichst nach vorne ausgerichtet lassen.
		<u>Seitneigung</u> In Schlaufe stehen und Band möglichst tief greifen, dass Schulter nach unten gezogen werden. Mit ganzem Körper in Seitneigung ziehen (Banane) und 20s in Position bleiben. Alternativ rechte Schulter heben und senken.
		<u>Unterer Rücken</u> Band auseinander-ziehen und Oberkörper leicht anheben. Spannung halten. Zusätzlich Beine anheben. Schlaufe 3+6
		<u>Standwaage</u> Band auseinanderziehen und Arme möglichst strecken. Oberkörper nach vorne neigen, Bein nach hinten schieben. 5s halten und wieder senken. Schlaufe 3+5

 gerade	 seitlich	<u>Unterer Bauch (+Quadrizeps)</u> Band mit Füssen auseinanderziehen und Beine leicht angewinkelt wegschieben. Abwechselnd treten. Alternativ seitlich treten. Schlaufe 3+4
		<u>Oberer Bauch</u> Band auseinander-ziehen, halten und Oberkörper anheben. Alternativ abwechseln mit Gesäss leicht anheben und dann Oberkörper anheben. Schlaufe 3+4
		<u>Beckenheber</u> Ferse/Knie in Senkrechte. Ellenbogen bleiben am Boden. Hüfte gegen Widerstand anheben.
		<u>Kreuzheben</u> Beine bleiben stabil und leicht gebeugt. Oberkörper mit geradem Rücken vorneigen (Arme biegen je tiefer man geht) und wieder aufrichten.
		<u>Abduktoren (+unterer Bauch)</u> Band auseinander-ziehen mit gestreckten Beinen. Alternativ Beine absenken (kräftigt zusätzlich unterer Bauch). Schlaufe 3+4

		<u>Abduktoren Seitgehen</u> In Grätschposition Spannung auf Band bringen. Oberkörper bleibt aufrecht. Seitlich laufen. Schlaufe 3+5
 	 	<u>Abduktoren stehend vs. liegend</u> Bein seitlich (Fuss auf 0°) wegschieben. stehend: Standbein leicht gebeugt, Oberkörper bleibt senkrecht. Schlaufe 3+5 Liegend: Fussspitzen zeigen nach vorne.
		<u>Gesäss kniend</u> Ferse zur Decke schieben. Rumpf stabil. Schlaufe 1+5
		<u>Gesäss liegend</u> Hüfte aussenrotieren. Oberkörper bleibt stabil in Seitenlage. Schlaufe 1+3
		<u>Einseitiges Beinstrecken</u> Bein nach hinten oben strecken. Mit Gegenarm Band fixieren (Unterarm am Boden).

Dehnübungen mit Elastiband Krieger	 Tänzer	 Besenstiel-Stretch
 Nacken (3 versch. Positionen)	 Beinbeuger/Waden Adduktoren/Beinbeuger	