



## Übungen mit dem Fitnessband

### Beinkraftübungen mit dem Band

#### Oberschenkel (Rückseite) (Alter: 8 Jahre)



- Auf alle Vier auf den Boden
- Band um die Füße legen
- Im Vierfüßlerstand ein Bein gebeugt nach oben bewegen (nicht absetzen)
- 10 Wiederholungen pro Seite

#### Oberschenkel (Außenseite) (Alter: 8 Jahre)

- Seitlich auf den Boden legen
- Band um die Knöchel legen
- Liegen oder mit den Armen abstützen
- Oberes Bein bewegt sich nach oben
- 20 Wiederholungen pro Seite



#### Oberschenkel (Außenseite) (Alter: 8 Jahre)



- Seitlich auf den Boden legen
- Band um die Oberschenkel legen
- Beide Beine sind angewinkelt
- Liegen oder mit den Armen abstützen
- Oberes Bein bewegt sich nach oben
- 20 Wiederholungen pro Seite

#### Oberschenkel und Po (Außenseite) (Alter: 8 Jahre)

- Band um die Oberschenkel legen
- Schulterbreiter Stand
- Ein Bein seitlich anheben und senken
- 15 Wiederholungen pro Seite





## Oberschenkel (Innenseite) (Alter: 8 Jahre)



- Rückwärts auf Arme und Beine stützen
- Band um die Oberschenkel legen
- Oberschenkel nach außen und innen bewegen
- 20 Wiederholungen



## Beine und Po (Alter: 8 Jahre)

- Band um die Oberschenkel legen
- Schulterbreiter Stand und gerader Rücken
- Kniebeuge bzw. Squat-Bewegung
- 15 Wiederholungen



## Armkraftübungen mit dem Band

### Trizeps (Alter: 8 Jahre)

- Eine Hand hält das Band unten hinter dem Rücken fest
- Die andere Hand hält das Band hinter Kopf fest
- Der obere Arm (hinter dem Kopf) zieht das Band gerade nach oben
- Mindestens 2 Sekunden halten
- 10 Wiederholungen pro Seite



### Trizeps (Alter: 8 Jahre)



- Schulterbreiter Stand
- Oberkörper leicht nach vorne gelehnt
- Arme zeigen parallel nach hinten
- Band um die Handgelenke legen
- Arme nach außen und innen bewegen
- 10 Wiederholungen



## Bizeps (Alter: 8 Jahre)

- Auf den Boden knien, sodass ein Bein aufgestellt ist
- Das aufgestellte Bein mit dem Fuß auf das Band stellen
- Mit dem entgegengesetzten Arm das Band fassen und beugen
- 10 Wiederholungen pro Seite



## Schultern (Alter: 8 Jahre)



- Band über die Hände legen
- Hände vor die Hüfte nehmen
- Handinnenflächen zeigen nach vorne/außen
- Hände ziehen waagrecht das Band auseinander
- Mindestens 2 Sekunden halten
- 10 Wiederholungen

## Schulterblätter (Alter: 8 Jahre)

- Band mit beiden Händen greifen
- Arme über den Kopf nach oben strecken
- Im Wechsel einen Arm seitlich runterziehen
- 10 Wiederholungen pro Seite



## Bauchkraftübungen mit dem Band

### Bauch (untere Bauchmuskulatur) (Alter: 8 Jahre)

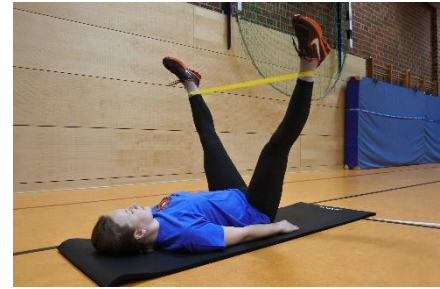


- Liegestütz-Position
- Band um die Füße legen
- Im Wechsel die Beine beugen und zum Bauch ziehen
- 10 Wiederholungen pro Seite
- Variation: Liegestütz integrieren



## Bauch (untere Bauchmuskulatur) (Alter: 8 Jahre)

- Auf den Rücken legen
- Band um die Knöchel legen
- Beine anheben (senkrecht oder weiter nach unten) und strecken
- Beine in der Luft nach außen und innen bewegen
- 25 kleine Wiederholungen



## Bauch (untere/gesamte Bauchmuskulatur) (Alter: 8 Jahre)



- Auf den Rücken legen
- Band um die Unterschenkel legen
- Beine strecken und senkrecht nach oben bewegen
- Beim Bewegen der Beine nach unten kurz über den Boden halten



## Bauch (obere Bauchmuskulatur) (Alter: 8 Jahre)

- Auf den Rücken legen
- Band um die Handgelenke legen
- Beine anwinkeln
- Sit-Up-Bewegung
- Arme über den Kopf strecken, wenn der Oberkörper hochkommt



## Bauch (seitliche Bauchmuskulatur) (Alter: 8 Jahre)



- Auf den Rücken legen
- Band um die Füße legen
- Beine anwinkeln
- Hände an den Kopf legen
- Beine im Wechsel zum gegenüberliegenden Ellbogen führen
- 10 Wiederholungen pro Seite



## Cardiotraining mit dem Band

### *Hampelmann (Alter: 8 Jahre)*

- Band um die Knöchel legen
- Hampelmann
- Mindestens 1 Minute
- Variation: Hampelmann nach vorne

