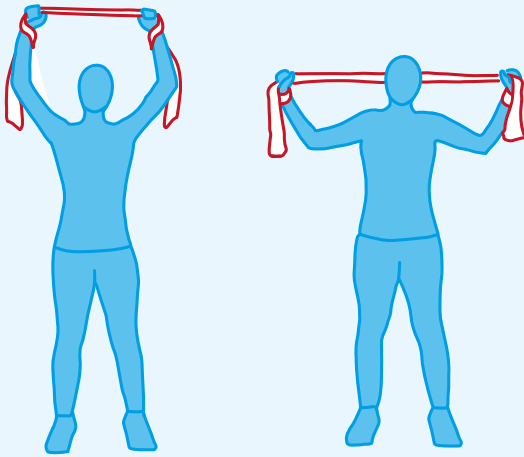


Übungen mit dem Gymnastikband – so geht’s:

Führen Sie alle Übungen langsam und kontrolliert durch. Achten Sie darauf, Ihre Bauchmuskeln anzuspannen und nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Halten Sie Ihre Schultern entspannt in einer tiefen Position. Bei den Übungen spüren Sie idealerweise einen deutlichen Widerstand. Die Belastung sollte jedoch nicht als sehr schwer empfunden werden. Trainieren Sie immer beide Körperseiten. Bevor Sie mit den Übungen starten, sollten Sie sich fünf Minuten aufwärmen: auf der Stelle laufen und die Arme dabei angewinkelt mitschwingen. Viel Spaß!

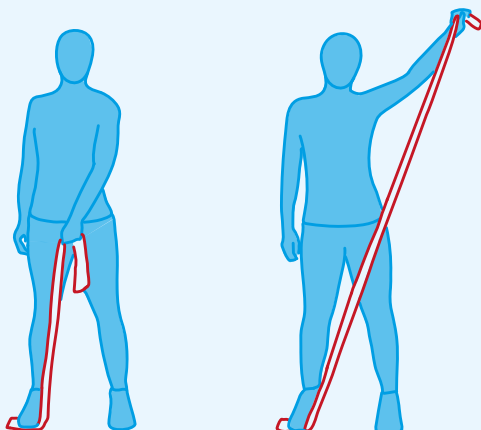
1. Dehnung für den oberen Rücken und die Schultern



Wickeln Sie das Band leicht gespannt in ca. schulterbreitem Abstand doppelt um beide Hände. Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Fußspitzen zeigen nach vorne. Die Knie sind leicht gebeugt. Heben Sie beide Arme mit leicht gebeugten Ellenbogen über den Kopf. Die Schultern bleiben unten. Ziehen Sie nun die Ellenbogen hinter dem Kopf gegen den Widerstand des Bandes nach unten. Die Schulterblätter bewegen sich dabei zusammen. Führen Sie Ihre Arme zurück in die Ausgangsposition.

10 Wiederholungen

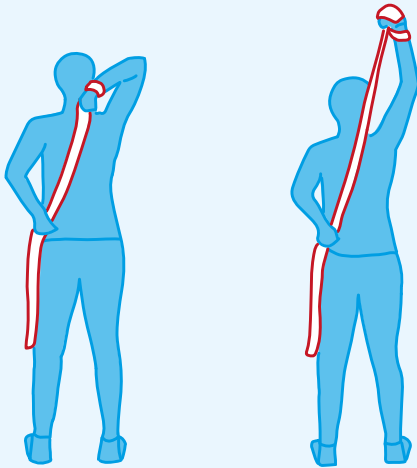
2. Zug nach oben für Oberarme und Schultern



Stellen Sie den rechten Fuß auf das Band und greifen Sie es mit der linken Hand. Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Fußspitzen zeigen nach vorne. Die Knie sind leicht gebeugt. Ziehen Sie nun den linken Arm – mit dem Handrücken nach oben zeigend – seitlich bis über Kopfhöhe nach oben. Der Arm steht dabei unter Spannung, ist jedoch nicht ganz durchgestreckt. Senken Sie den Arm wieder.

Pro Seite: 10 Wiederholungen

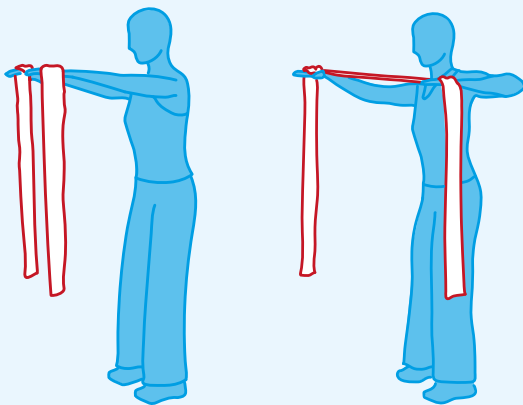
3. Hinterer Zug für den Armstrecker (Trizeps)



Wickeln Sie das Band doppelt um die rechte Hand. Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Fußspitzen zeigen nach vorne. Die Knie sind leicht gebeugt. Heben Sie den rechten Arm mit dem Band nach oben und winkeln Sie den Unterarm so an, dass sich Ihre rechte Hand in Ihrem Nacken befindet. Greifen Sie mit der linken Hand das herabhängende Bandende und stützen Sie die Hand seitlich am hinteren Becken ab. Jetzt strecken Sie den rechten Unterarm gegen den Widerstand des Bandes nach oben. Der Oberarm bewegt sich dabei nicht. Winkeln Sie den Unterarm wieder an.

Pro Seite: 10 Wiederholungen

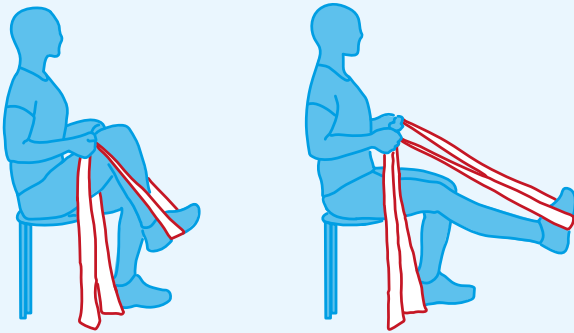
4. Rudern für Oberarme und Schultern



Wickeln Sie das Band leicht gespannt in ca. schulterbreitem Abstand doppelt um beide Hände. Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Fußspitzen zeigen nach vorne. Die Knie sind leicht gebeugt. Heben Sie beide Arme gestreckt auf Brusthöhe vor dem Körper. Ziehen Sie nun abwechselnd die Ellenbogen parallel zum Körper nach hinten. Die jeweilige Schulter und der Oberarm arbeiten, der andere Arm bleibt gestreckt vorne.

20 Wiederholungen

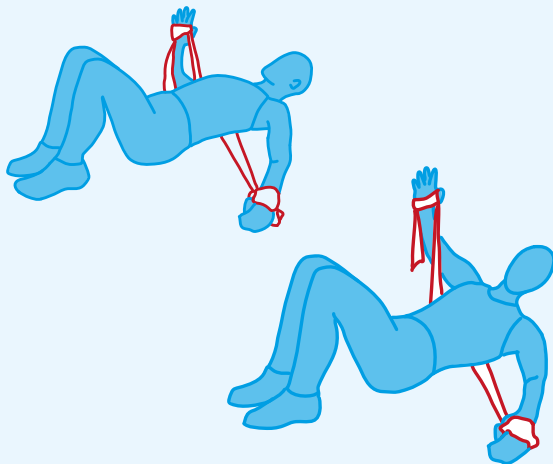
5. Kniestrecke für Oberschenkel und Waden



Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Die Füße stehen auf dem Boden. Die Knie sind um 90 Grad angewinkelt und hüftbreit geöffnet. Greifen Sie das Band mit beiden Händen. Heben Sie das rechte Bein leicht an und legen Sie die Bandmitte um den rechten Fuß. Das Band ist zwischen Händen und Fuß leicht gespannt. Strecken Sie nun das rechte Bein gegen den Widerstand des Bandes aus dem Kniegelenk nach vorne und beugen Sie es wieder.

Pro Seite: 10 Wiederholungen

6. Schräges Bauchpressen (Crunch) für die seitlichen Bauchmuskeln



Wickeln Sie das Band um beide Hände und führen Sie es leicht gespannt hinter Ihrem Rücken entlang. Legen Sie sich auf den Rücken. Die Füße sind mit leicht angewinkelten Knien hüftbreit aufgestellt. Spreizen Sie den linken Arm am Boden diagonal vom Rumpf ab. Der rechte Arm wird um 90 Grad angewinkelt, die Hand zeigt nach oben. Strecken Sie nun den rechten Arm und führen Sie ihn gegen den Widerstand des Bandes schräg über Ihren Rumpf nach links oben. Schulter und Kopf werden dabei angehoben. Rollen Sie anschließend wieder langsam nach hinten ab.

Pro Seite: 10 Wiederholungen

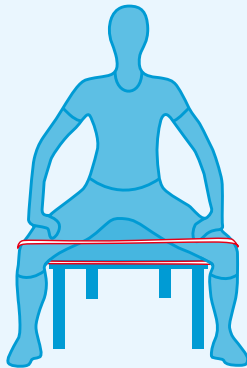
7. Seitliche Ausfallschritte für die Oberschenkelaußenseiten



Stehen Sie mit geschlossenen Füßen. Wickeln Sie das Band in Knöchelhöhe um Ihre Beine und verknoten Sie die Enden, sodass das Band leicht gespannt ist. Gehen Sie nun mit dem rechten Fuß einen Schritt nach rechts. Dann ziehen Sie den linken Fuß an den rechten Fuß heran. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Fuß zur anderen Seite.

20 Wiederholungen

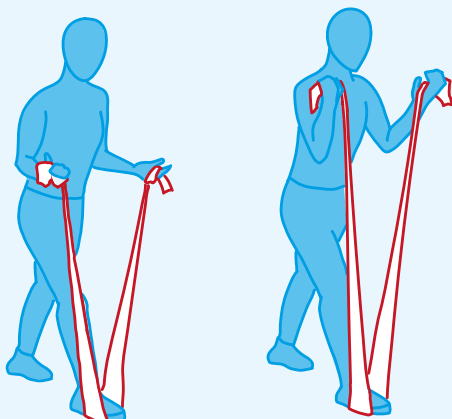
8. Beinpresse im Sitzen für die Oberschenkelaußenseiten



Setzen Sie sich mit geschlossenen Beinen auf einen Stuhl. Wickeln Sie das Band kurz über Kniehöhe um Ihre Oberschenkel und verknoten Sie die Enden. Spreizen Sie nun beide Beine gleichzeitig um etwa 45 Grad nach außen ab. Führen Sie anschließend die Beine zurück in die Ausgangsposition.

15 Wiederholungen

9. Armbeugen für den Bizeps



Begeben Sie sich in Schrittstellung. Der vordere Fuß steht auf der Bandmitte, die Enden sind um die Hände gewickelt, die Handflächen zeigen nach oben. Das Band ist leicht gespannt. Winkeln Sie nun die Unterarme nach oben an und dehnen Sie das Band. Oberarme und Ellenbogen bleiben eng am Körper und bewegen sich nicht mit. Die Schultern bleiben unten. Dann geht es zurück in die Ausgangsposition.

15 Wiederholungen

Übungen für Kinder.

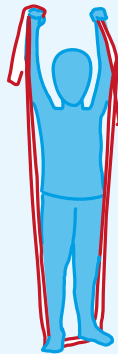
Kinder lieben Bewegung. In der Familie legen Sie den Grundstein dafür, dass dies auch in Zukunft so bleibt und sich Ihre Kinder gesund entwickeln. Spielerische Übungen mit dem Gymnastikband lassen sich bei schlechtem Wetter problemlos auch drinnen durchführen und machen Spaß.

1. Boxen



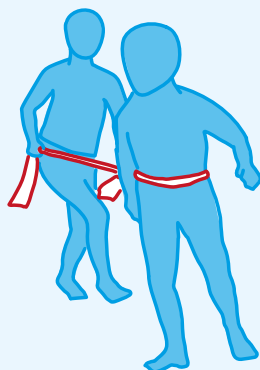
Mit den Füßen hüftbreit mittig auf das Band stellen, die Enden vor dem Körper greifen und nach Lust und Laune boxen – zum Beispiel in die Luft, gegen Papas Bauch oder in ein Kissen ...

2. Superman/Superwoman



Mit den Füßen hüftbreit mittig auf das Band stellen, die Enden mit den Händen greifen und die Arme abwechselnd oder gleichzeitig wie Superman bzw. Superwoman nach oben strecken. Die Schultern bleiben dabei unten.

3. Pferderennen



Ein Kind knotet sich das Band um die Taille, das andere greift sich das lose Ende. Los geht's: Einfach den anderen durch den Raum ziehen oder gegen den Bandwiderstand laufen. Tipp: Es macht auch mit geschlossenen Augen Spaß, den Raum zu erkunden. Aber bitte vorsichtig!