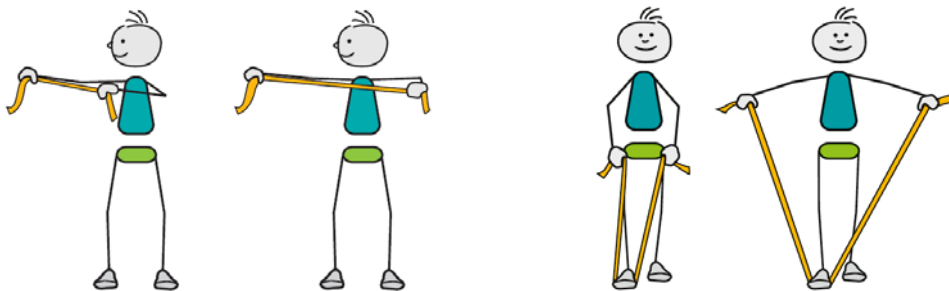




# Gymnastikprogramm

## - Kräftigung mit dem Theraband / Fitband -



### Vorbemerkungen/Ziele

Es wiegt nur ein paar Gramm und passt in jede Tasche, aber das Training mit ihm hat eine riesige Wirkung. Das **Fitband** ist ideal, um Muskeln aufzubauen, die Fettverbrennung anzuheizen und den Körper zu straffen. Mit ihm kann man an allen Orten trainieren. Man kann es dynamisch aber auch statisch einsetzen.

Gerade Anfänger/-innen profitieren davon, weil die Muskeln gegen einen Widerstand arbeiten müssen. Durch die geschmeidigen Bewegungen und ohne Gewichte ist das Training auch noch gelenkschonend. Die Bänder gibt's in verschiedenen Stärken, die mit Farben gekennzeichnet sind: Beige als leichtestes, dann Gelb, Rot, Grün, Blau, Schwarz, Silber bis Gold als schwierigstes.

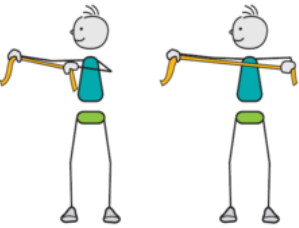
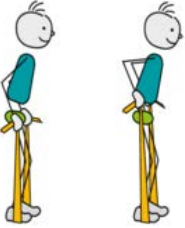
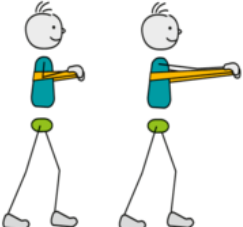
Mit folgenden einfachen Fitband-Übungen wird der ganzen Körper trainiert.

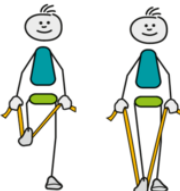
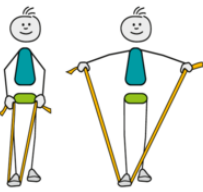
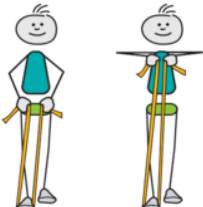

### Material:

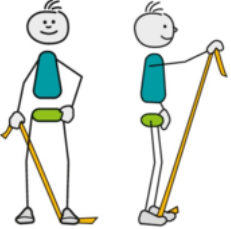
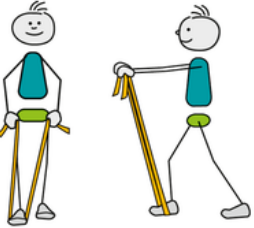
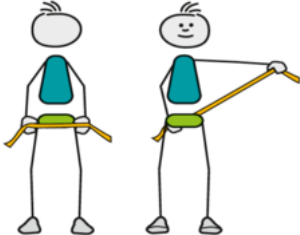
Ein Fitband der passenden Stärke für jede/n Teilnehmer/-in.

### Durchführungshinweise

- Jede Übung mit 8-10 Wiederholungen und 2-3 Sätze ausführen
- Immer beide Seiten trainieren / Armwechsel

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
<b>Kräftigung Arm-muskulatur</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trizeps</li> <li>- Breiter Rückenmuskel</li> <li>- Schultermuskulatur</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Fitband wird vor dem Körper in Brusthöhe unter Spannung gebracht, indem ein Arm in Schulterhöhe gestreckt und der andere Arm gebeugt in gleicher Höhe anliegt.</li> <li>• Die Handrücken zeigen nach oben.</li> <li>• Der Ellbogen des gebeugten Arms wird nach hinten geführt.</li> <li>• Oberarm und Ellbogen befinden sich jetzt im rechten Winkel.</li> <li>• Ellbogen zurückführen.</li> </ul>	
<b>Kräftigung Arm-muskulatur</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bizeps</li> <li>- Breiter Rückenmuskel</li> <li>- Schultermuskulatur</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Grätschstand wird das Fitband mit beiden Fußballen fixiert.</li> <li>• Beide Hände erfassen das Fitband in Hüfthöhe.</li> <li>• Die Ellbogen sind leicht nach hinten gebeugt.</li> <li>• Der Oberkörper wird leicht nach vorn geneigt.</li> <li>• Das Fitband wird nach oben gezogen, indem die Ellbogen nach hinten oben bewegt werden.</li> <li>• Die Hände werden eng am Körper gehalten.</li> <li>• Zurück in Ausgangsstellung.</li> </ul>	
<b>Kräftigung Brust-muskulatur</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brustmuskulatur</li> <li>- Trizeps</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Fitband wird in Höhe der Schulterblätter um den Rücken gelegt.</li> <li>• Das Fitband wird mit beiden Händen gefasst.</li> <li>• Die gebeugten Ellbogen zeigen nach außen.</li> <li>• Beide Arme werden gleichzeitig von der Körpervorderseite nach vorn gestreckt.</li> <li>• Die Ellbogen bleiben leicht gebeugt.</li> <li>• Zurück in Ausgangsstellung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf ruhige und stabile Oberkörperposition achten.</li> <li>• Rundrücken im Bereich der Brustwirbelsäule vermeiden.</li> <li>• Überstreckung der Handgelenke vermeiden.</li> </ul>

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
<b>Kräftigung Gesäßmuskulatur</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung <ul style="list-style-type: none"> <li>- Großer Gesäßmuskel</li> <li>- Oberschenkelvorderseite</li> <li>- Unterschenkelstrecker</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das mit beiden Händen erfasste Fitband wird im Einbeinstand mit dem Fußgewölbe fixiert.</li> <li>• Unter Beibehaltung des Gleichgewichts erfolgt das kontrollierte Strecken und Beugen des Beines gegen den Widerstand des Bandes.</li> </ul>	
<b>Kräftigung Schultermuskulatur</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schultermuskulatur</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In Schrittstellung wird das Fitband unter dem vorderen Fuß fixiert.</li> <li>• Das Fitband wird mit beiden Händen gefasst und mit leicht gebeugten Armen in Hüfthöhe gehalten.</li> <li>• Die Arme werden seitlich neben dem Körper bis zur Waagerechten angehoben und abgesenkt.</li> <li>• Die Handrücken zeigen nach oben.</li> </ul>	
<b>Kräftigung Schultermuskulatur</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nackenmuskulatur</li> <li>- Breiter Rückenmuskel</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Fitband wird um den rechten Fuß fixiert.</li> <li>• Das Fitband wird mit beiden Händen auf Hüfthöhe gehalten.</li> <li>• Beide Arme sind gebeugt und die Ellbogen zeigen nach außen.</li> <li>• Beide Ellbogen und Hände bis auf Schulterhöhe anheben und absenken.</li> </ul>	Oberkörper ruhig halten und Endposition kontrollieren.
<b>Kräftigung Rückenstrecker</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rückenstrecker</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Fitband mit den Füßen fixieren.</li> <li>• Füße schulterbreit auseinander.</li> <li>• Der Oberkörper ist vorgeneigt.</li> <li>• Das Fitband bis Brusthöhe ziehen und halten.</li> <li>• Gegen den Widerstand des Fitbandes den Oberkörper aufrichten.</li> </ul>	Achtung: Rücken gerade halten, keinen Rundrücken!

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
<b>Kräftigung Schulter- muskulatur</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> <li>- Breiter Rückenmuskel</li> <li>- Schultermuskulatur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Fitband wird um den linken Fuß fixiert.</li> <li>• Das Fitband wird mit der rechten Hand seitlich in Hüfthöhe gehalten.</li> <li>• Der rechte Ellbogen ist leicht gebeugt und zeigt nach außen.</li> <li>• Die linke Hand befindet sich an der linken Hüfte.</li> <li>• Den rechten Arm bis auf Schulterhöhe seitlich anheben.</li> <li>• Zurück in die Ausgangsstellung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf ruhige, stabile Oberkörperposition achten.</li> <li>• Oberkörper aufrecht und Schultern tief halten.</li> </ul>
<b>Kräftigung Schulter- muskulatur</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> <li>• Breiter Rückenmuskel</li> <li>• Schultermuskulatur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Fitband wird in Schrittstellung um den Vorderfuß fixiert.</li> <li>• Das Fitband wird mit beiden Händen in Hüfthöhe erfaßt.</li> <li>• Beide Ellbogen sind leicht gebeugt und zeigen nach außen.</li> <li>• Beide Arme bis auf Schulterhöhe anheben.</li> <li>• Zurück in die Ausgangsstellung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf ruhige, stabile Oberkörperposition achten.</li> <li>• Oberkörper aufrecht und Schultern tief halten.</li> </ul>
<b>Kräftigung Schulter- muskulatur</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> <li>• Breiter Rückenmuskel</li> <li>• Obere Rückenmuskulatur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Fitband wird hinter dem Rücken in Gesäßhöhe mit beiden Händen gehalten.</li> <li>• Die Handrücken zeigen nach vorne.</li> <li>• Die rechte Hand wird seitlich nach oben bis zur Schulterebene angehoben.</li> <li>• Zurück in Ausgangsstellung</li> </ul>	<p>Oberkörper aufrecht halten.</p>