

**WS-Nr. 131-Kraftausdauertraining mit Bändern & Tubes**

Referent/in: Markus Hellmann

Übungsauswahl:

Beine:

	Position:	Übungsausführung
Theraband	Band unter Füßen, Hände halten das Band	Squats tief-hoch
Tube	Band unter Füßen, Hände halten das Band	Squats tief-hoch
Miniband	Miniband am Oberschenkel	Squats tiefer gehalten, Beine öffnen/schließen

Beine / Abduktoren:

	Position:	Übungsausführung
Theraband	Band unter Füßen	Leg lift side im Wechsel
Tube	Griff um den Fuß, anderer Fuß steht auf dem Band	Leg lift seitlich
Miniband	Miniband am Oberschenkel	Tap rechts/links diagonal nach hinten

Rücken / Rudern:

	Position:	Übungsausführung
Theraband	Sitzend	Beidarmiger Zug am Körper vorbei
Tube	Vorgebeugt; stehend	Beidarmiger Zug am Körper vorbei
Miniband	Im Ausfallschritt kniend, Band um vorderen Fuß	Einarmiger Zug am Körper vorbei

Rücken / Rückenstrecker:

	Position:	Übungsausführung
Theraband	Vorgebeugt, stehend	langer Hebel, Zug der Hände nach oben geöffnet im „V“
Tube	Vorgebeugt, stehend	langer Hebel mit leichtem Zug nach außen gehalten, Arme hoch-tief dynamisch
Miniband	Bauchlage, Miniband bei den Händen	Arme und Oberkörper hebt vom Boden ab, leichter Zug auf dem Band nach außen

Brust:

	Position:	Übungsausführung
Theraband	Band über Rücken, Arme halten die Bandenden	seitlich langer Hebel nach vorne führen
Tube	Unter Step oder draufsitzend	nach vorne schieben
Miniband	Miniband bei den Händen	rechts /links in Liegestütz

Oberschenkelrückseite / Po:

	Position:	Übungsausführung
Theraband	Rückenlage, Brückenposition, Band über Hüfte	Bewegung hoch-tief
Tube	Fuß in Griff, gleichseitige Hand hält Band unter Zug, 4-Füßer Stand	Bein schiebt 90° nach oben
Miniband	Seitlage, Band an den Oberschenkel,	Bein wird seitlich nach oben angehoben

Bauch gerade:

	Position:	Übungsausführung
Theraband	Sitzend, Band um die Füße, Hände halten die Bandenden	Füße schieben nach vorne weg
Tube	Band über die Füße, Rückenlage, Hände halten die Bandenden am Boden fest	Beine schieben lang nach oben, „Beckenlösen“
Miniband	Band an den Oberschenkel, Rückenlage, Beine schräg abgesenkt	Beine öffnen/schließen

Bauch seitlich:

	Position:	Übungsausführung
Theraband	Stand auf einer Seite des Bandes	Diagonal beidarmig nach oben schieben
Tube	Stand auf einer Seite, Hand hält beide Griffe	Seitneige
Miniband	Rückenlage, Band um einen Fuß, gleichseitige Hand hält	Seitneige in die andere Richtung