RENÉ MICHE - PERSONAL TRAINER

Theraband Übungen

René Miche

gültig vom 22.02.2018 bis 22.02.2018

Sie wurden betreut von René Miche
René Miche - Personal Trainer, Nieder-Wöllstädter Str. 19, 61194 Niddatal
fon. 0151 24051084 - mobil. 0151 24051084 - www.rene-miche.de - kontakt@rene-miche.de

Beinstrecker & Gesäßkräftigung mit Band, kniend

Nummer: 0

Bemerkungen:

Vierfüßlerstand, Übungsband unter einem Fuß rechts und links des Beins herführen, Enden in den aufgestützten Händen halten. Bein mit dem Übungsband vom Boden lösen und ausgestreckt nach hinten führen, dann wieder zurückführen und das Knie absetzen.

Wiederh.: Sätze:

Pause:

Bizeps Curl mit Band unter den Füßen

Nummer: 0

Bemerkungen:

Schrittstellung, vorderer Fuß auf der Bandmitte. Handflächen zeigen nach oben. Unterarme beugen und wieder strecken.

Wiederh.: Sätze:

Pause:

Brustkräftigung mit Band, von unten nach oben ziehen, kniend

Nummer: 0

Bemerkungen:

Kanutenstand, rechtes Bein vorne, linkes zurück. Band hinter dem Körper auf Hüfthöhe fixieren, mit der linken Hand (ggf. mit Griff) auf Hüfthöhe hinter dem Körper halten. Gestreckten Arm über außen nach vorne/oben führen bis Hand über Kopfhöhe ist.

Wiederh.: Sätze:

Pause:

Butterfly Reverse mit Band, stehend, von vorne nach hinten

Nummer: 0

Bemerkungen:

Schrittstellung, ein oder zwei Bänder vor dem Körper auf Schulterhöhe fixieren (ggf. Griffe anbringen), Arme auf Schulterhöhe zur Seite ausstrecken. Gestreckte Arme nach vorne zusammenführen, bis Hände sich berühren, langsam wieder öffnen.

Wiederh.: Sätze:

Pause:

Einarmiges Seitheben mit Band und Kopfrotation

Nummer: 0

Bemerkungen:

Hüftbreiter aufrechter Stand. Beide Arme hängen locker seitlich neben dem Körper. Band ist unter dem linken Fuß und wird mit der rechten Hand gehalten. Rechten Arm mit einer Außenrotation im Schultergelenk über vorne nach hinten/oben führen. Langsam wieder absenken. Der Kopf folgt dabei der Bewegung der Hand.

Datum:

Gewicht: Sätze: Wiederh.:

E1: E2: E3:

Latzug mit Band, stehend

Nummer: 0

Bemerkungen:

Hüftbreiter Stand, Band auf Schulterhöhe vor dem Körper fixieren, Arme auf Schulterhöhe nach vorne ausstrecken, Bandenden (ggf. mit Griff) mit beiden Händen halten, Handinnenflächen zeigen nach oben. Arme gestreckt am Körper entlang nach hinten führen. Langsam wieder zurück.

Wiederh.: Sätze:

Pause:

Schulter & Rückenkräftigung mit Band

Nummer: 0

Bemerkungen:

Hüftbreiter, aufrechter Stand. Arme lang nach oben ausstrecken, Band in beiden Händen über dem Kopf halten. Arme im Ellbogen beugen und nach außen ziehen und das Band hinter den Kopf ziehen, dann Arme wieder strecken.

Wiederh.: Sätze:

Pause:

Rumpfrotation mit Band, stehend

Nummer: 0

Bemerkungen:

Hüftbreiter Stand, Band auf Schulterhöhe rechts neben dem Körper fixieren. Band (ggf. mit Griffen) mit beiden Händen, ausgestreckten Armen, gleichzeitig halten. Oberkörper und Arme sind nach rechts rotiert. Arme zur linken Seite führen, Oberkörper mit rotieren, langsam wieder zurück führen.

Wiederh.: Sätze:

Pause:

Seitheben 45° mit Band, stehend

Nummer: 0

Bemerkungen:

Band unter beide Füße legen und mit den Händen auf Hüfthöhe rechts und links neben Körper halten. Arme lang gestreckt über die Seite nach oben anheben bis Hände etwas über Schulterhöhe sind. Schultern rotieren bei Bewegung leicht nach außen. Langsam wieder absenken.

Datum:

Gewicht: Sätze: Wiederh.:

E1: E2: E3: