

Kraft - HIIT mit Miniband

Station 1: Monster Walk (UE)

Übung:

Mini Band über Kniegelenk positionieren. Knie und Oberkörper leicht beugen. Schritte vorwärts ausführen und Arme mitschwingen.

Erleichtern: Nur 1 Band über Fussgelenk

Erschweren: Breitbeinig vorwärts laufen, Vorwärts und rückwärts laufen, Stärkeres Band



Kraft - HIIT mit Miniband

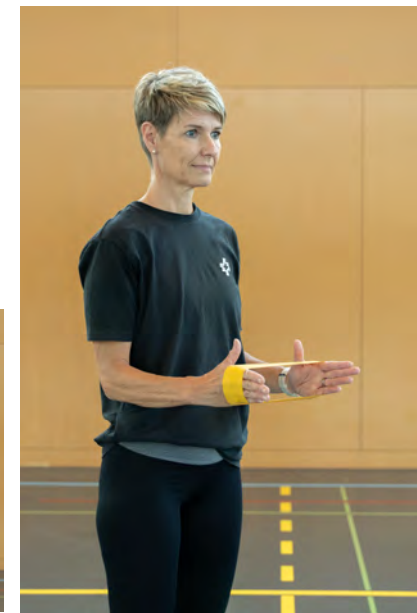
Station 2: Rudern (OE)

Übung:

Mini Band über Handrücken positionieren. Daumen zeigt nach oben und Arme nach vorne bis auf Schulterhöhe strecken und zurückbeugen.

Erleichtern: Ohne Mini Band

Erschweren: Stärkeres Band



Kraft - HIIT mit Miniband

Station 3: Squats (UE)

Übung:

Mini Bands über Kniegelenk positionieren. Hüftbreiter Stand. Das Körpergewicht auf die Fersen verlagern und Gesäss nach unten führen (auf einen imaginären Stuhl absitzen). Zurück in einen komplett aufrechten Stand.

Erleichtern: Ohne Mini Band, Absitzen auf Bänkli/Kasten

Erschweren: Stärkeres Band



Kraft - HIIT mit Miniband

Station 4: Arme heben/senken (OE)

Übung:

Mini Band über Handrücken positionieren. Daumen zeigt nach oben. Arme nach oben bis über Schultern führen und zurücksenken.

Erleichtern: Ohne Mini Band

Erschweren: Stärkeres Band



Kraft - HIIT mit Miniband

Station 5: Lateral Walks (UE)

Übung:

Mini Band über Vorfuss positionieren. Mit gestreckten Beinen seitwärts gehen. Dreimal nach rechts, dreimal nach links und dann wiederholen.

Erleichtern: Nur 1 Band über Fussgelenk

Erschweren: Stärkeres Band



Kraft - HIIT mit Miniband

Station 6: Latzug (OE)

Übung:

Mini Band über Handrücken positionieren. Daumen zeigt nach oben und Oberarme sind eng am Körper anliegend. Hände nach oben ausrichten. Arme in Hochhalte strecken und wieder zurück.

Erleichtern: Ohne Mini Band

Erschweren: Stärkeres Band



Kraft - HIIT mit Miniband

Station 7: Hüftbeuger (UE)

Übung:

Mini Band um Vorfuss positionieren. Abwechslungsweise ein Knie auf Hüfthöhe ziehen.

Erleichtern: Ohne Mini Band

Erschweren: Stärkeres Band



Kraft - HIIT mit Miniband

Station 8: Bear Crawls (OE)

Übung:

Mini Band über Handgelenk positionieren. Vierfüssler Position einnehmen und wie ein Bär auf allen Vieren laufen. Dabei berühren die Knie den Boden nie.

Erleichtern: Ohne Mini Band

Erschweren: Stärkeres Band

