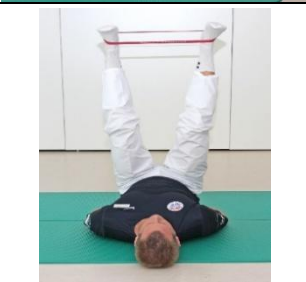
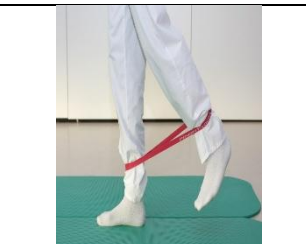


Bauchmuskelübung (2x15 Wdh.) Den Oberkörper ein wenig anheben und das Loop vor den Kniekehlen greifen. Jetzt mit den gestreckten Armen versuchen das Loop Richtung Füße zu drücken. Beine bleiben ruhig, Oberkörper wird nur leicht angehoben.		
Air Step (2x15 Wdh.) Das Loop ist um beide Füße gespannt. Jeweils eine Hand unter eine Gesäßhälfte. Abwechselnd die Beine gegen den Widerstand des Loops strecken.		
Air Grätsche (2x15 Wdh.) Das Loop ist um beide Fußfesseln gespannt. Die Beine senkrecht nach oben strecken und gegen den Widerstand des Loops dynamisch nach außen spannen.		
Quadritop in Rückenlage (2x15 Wdh. pro Bein) Mit der Ferse das Loop am Boden fixieren. Gegen den Widerstand des Loops das Knie strecken. Diese Übung erfordert einiges an Spannungsleistung des Kniestreckers, was deutlich im Oberschenkel zu spüren ist!		
Hüfte Seitenlage (2x15 Wdh. pro Bein) Das Loop ist um beide Fesseln gespannt. Knie und Hüften gestreckt halten, Bauchnabel nach innen ziehen. Das Bein senkrecht nach unten führen. Wichtig dabei ist, dass weder das Becken nach hinten kippen darf, noch die Hüfte gebeugt werden soll.		
4 Füßler (2x15 Wdh. pro Bein) Im Vierfüßler Stand wird das Loop um die Fußgelenke gelegt. Das Bein nach hinten rausstrecken. Das gestreckte Bein wird nach oben geführt.		
Step back (2x15 Wdh. pro Bein) Das Loop ist im Stand um beide Beine gespannt. Standbein stabilisiert. Das Spielbein wird nach hinten geführt.		



<u>Standfest bleiben (2x15 Wdh. pro Bein)</u> Im Stand, das Loop um den Vorfuß legen. Fuß mit gebeugtem Knie nach oben anheben Für eine bessere Standfestigkeit beide Arme nach außen drehen und unter Spannung halten. Bei dieser Übung wird im Standbein eine Streckspannung erzielt und im anderen Bein der Hüftbeuger gekräftigt.		
<u>Aufspannen (2x15 Wdh.)</u> Das Loop mit geöffneten Händen hinter den Rücken führen. Die Arme gestreckt halten und in einer Außendrehung der Schulter nach außen spannen. Bauchmuskulatur anspannen. Bei dieser Übung sollte man spüren, dass der ganze Rumpf eine Streckspannung aufbaut.		
<u>Den Bogen spannen (2x15 Wdh.)</u> Loop um die vordere Hand. Handrücken zum Gesicht Loop mit der anderen auf Schulterhöhe nach hinten ziehen. Schulter auf einer Höhe lassen Brustkorb aufrichten.		
<u>Zelt spannen (2x15 Wdh.)</u> Das Loop mit beiden Händen über dem Kopf gespannt halten. Vorspannung aufbauen. Loop auseinanderziehen und 5 Sek. Halten. Variante (Kraftpaket mal 3 (2x15 Wdh.)) Das gespannte Loop auf Schulterhöhe halten. Knie leicht gebeugt und das Gesäß mit gestrecktem Rücken nach hinten rausschieben. Das Gewicht auf den Fersen lasten lassen.		
<u>Brust aufspannen (2x15 Wdh.)</u> Das Loop mit beiden Händen vor dem Körper halten, die Daumen nach oben und die Hände offen Die Ellenbogen sind ca. 90° gebeugt und dicht am Körper. Die Daumen nach außen drehen. Das Loop nach außen ziehen.		
<u>Trizeps (2x15 Wdh.)</u> Das Loop mit beiden Händen hinter dem Rücken greifen. Der Ellenbogen des oberen Armes soll zum Anfang gebeugt sein. Jetzt versuchen den oberen Arm gegen den Widerstand des Bandes so gut es geht zu strecken.		