

Let's tube – Ein Mini-Workout

Kniebeuge

Positionieren Sie das Tube um die Oberschenkel - etwas oberhalb der Knie. Bauen Sie Körperspannung auf und führen Sie eine Kniebeuge durch. Verlagern sie dabei das Gesäß nach hinten-unten.

- 3x12 Wdh.

Erweiterung:

Ein zweites Tube wird um die Handaußenseiten gelegt. Die Arme werden nach oben gestreckt (auf Höhe der Ohren). Mit jeder Kniebeuge werden die Arme aus der Schulter heraus auseinander geführt, um gegen den Widerstand des Tubes zu arbeiten.

- 3x12 Wdh.

Seitliches Abspreizen

Positionieren Sie das Tube oberhalb der Fußgelenke. Verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein und spreizen Sie das linke Bein unter Spannung des Tubes zur Seite ab. Achten Sie bei der Bewegungsausführung auf eine aufrechte Körperhaltung und knicken Sie nicht in der Hüfte ein.

- 3x12 Wdh. - Seite wechseln.

Skippings mal langsam

Positionieren Sie das Tube oberhalb der Fußgelenke. Heben Sie Ihre Knie nacheinander an und ziehen Sie diese so weit wie möglich nach oben (in Richtung Brust). Achten Sie während der Bewegungsausführung auf eine aufrechte Körperhaltung und führen Sie die Bewegung langsam durch.

- 3x12 Wdh.



Aerobic knee lift

Positionieren Sie das Tube um die Oberschenkel – etwas oberhalb der Knie. Heben Sie das rechte Knie an und führen Sie dabei den linken Ellenbogen diagonal zum Knie. Wechseln Sie die Seite und führen Sie die Bewegung dynamisch aus.

- 3x12 Wdh.



Triceps-Training

Greifen Sie mit Ihrem linken Arm in die Hüfte und fixieren Sie dabei mit der Hand das Tube. Greifen Sie auch mit der rechten Hand das Tube auf der gegenüberliegenden Seite. Der Ellenbogen des rechten Armes zeigt dabei schräg nach oben. Ziehen Sie das Tube mit der rechten Hand schräg nach oben bis der rechte Arm annähernd gestreckt ist.

- 3x12 Wdh.



Partnerübung: Rudern

Lassen Sie das Tube von einem Partner festhalten oder befestigen Sie es an einem Türgriff. Nehmen Sie einen hüftbreiten Stand ein und greifen Sie jeweils die Enden des Tubes. Anschließend ziehen Sie das Tube langsam nach hinten, sodass die Ellenbogen und Hände auf Schulterhöhe sind.

- 3x12 Wdh.

