

044 Faszienpower mit dem Aqua- Elastikband

**Sandra Cammann Diplom sportwissenschaftlerin und
Buchautorin**

Das Elastikband vereint die positiven Eigenschaften eines Flexibandes – mit einem großen Vorteil: Es besteht aus 8 nummerierten Abschnitten, die eine Vielfalt an Griffpositionen möglich machen.

Mehr Ganzkörperworkout geht nicht! Bei den Bändern gibt es unterschiedliche Stärken, welche durch die Farben gekennzeichnet sind sowie Kg-Angaben auf den Bändern. In der präventiven Fitness hat sich das leichte Einsteigerband bewährt. Männer nehmen auch gerne mal die 20kg-Variante.

In Gleichgewichtspositionen kräftigt das Elastikband die Tiefenmuskulatur und nebenbei die großen Muskelgruppen. Das Elastikband baut eine progressive Zugkraft auf, was bedeutet: Je mehr man daran zieht, desto größer und stärker wird die Kraft, die auf die Muskulatur übertragen wird. So kann jeder Teilnehmer individuell bestimmen, wie stark und intensiv er trainieren möchte. Kleinere Menschen nutzen die Griffe in Richtung Mitte, größere die äußeren Schlaufen. Wichtig ist eine Spannung des Bandes in der Ausgangsposition. Arbeite immer flüssig und gleichmäßig mit einer tiefen Atmung. Der Rücken ist dabei aufrecht, die Knie leicht gebeugt und die Schultern tief. Während jeder Übung mit dem Elastikband sollen die Bauchmuskeln angespannt sein. Bevor das Krafttraining mit dem Elastikband beginnt, wärme deine Teilnehmer mit einer Cardiosequenz mindestens fünf Minuten lang gut auf. Achte während der Übungen auf eine langsame und kontrollierte Ausführung. Langsames Aufbauen des Widerstandes macht das Üben nicht nur sicherer, sondern auch effektiver. Die Koordination innerhalb eines Muskels wird dabei optimal gefördert. Alle Übungen können statisch oder dynamisch ausgeführt werden. Am effektivsten hat sich eine Kombination beider Trainingsarten in der Praxis bewährt.





Cardio: Pendel

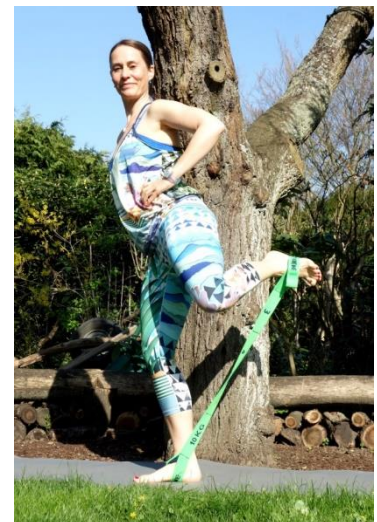
Schlaufenposition: 2 und 7

Die Beine im Wechsel anheben. Fußspitzen anziehen und den Oberkörper zur Seite kippen. Jede Seite 8x wiederholen.

Cardio: Schuhplattler

Schlaufenposition: 2 und 7

Im Wechsel die Beine anwinkeln mit der Ferse zum Po. Jede Seite 8x wiederholen.



Cardio: Seitkick

Schlaufenposition: 2 und 7

Den Oberkörper zur Seite kippen und das obere Bein strecken. 8x wiederholen, dann die Seite wechseln.





Cardio: Frontaler Kick

Schlaufenposition: 2 und 7

Im Wechsel die Beine dynamisch nach vorne strecken und den Oberkörper mit langem Rücken leicht nach hinten neigen. 8x jedes Bein.

Kraft: Rückendreher

Schlaufenposition: linker Fuß 1 und rechter Arm 8, dabei die Schlaufe von vorne nach hinten fädeln über das Gesäß.

Beide Hände in der Taille fixieren. Den Oberkörper nach links drehen. 8x, dann die Seite wechseln.



Kraft: Boxen

Schlaufenposition: 1 und 8, das Band hinter dem Rücken und unter den Achseln durchführen.

Breiter Stand. Den Bauch anspannen und nun im Wechsel die Arme kraftvoll nach vorne boxen. 1 Minute lang.



Musik: Move Ya – Waves 7

