



Diagonalzug mit Theraband

Muskulatur:

- Untergrätenmuskel
- kleiner Rundmuskel
- Kappenmuskel

LEJN



Armzugkniebeuge mit Theraband

Muskulatur:

- Deltamuskel
- vierköpfig. Schenkelmuskel
- Kappenmuskel

LEJN



Rumpfdrehung mit Theraband

Muskulatur:

- seitliche Bauchmuskeln
- tiefer Rückenstrecker

LEJN



Kniewaage mit Theraband

Muskulatur:

- großer Gesäßmuskel
- tiefer Rückenstrecker
- Schenkelbindenspanner

LEJN



Crunch mit Theraband - vereinfacht

Muskulatur:

- gerader Schenkelmuskel
- gerader Bauchmuskel

LEJN



Beinabduktion mit Theraband

Muskulatur:

- kleiner/mittl. Gesäßmuskel
- Schneidermuskel
- Schenkelbindenspanner

LEJN



Beinstrecken mit Theraband

Muskulatur:

- vierköpfig. Schenkelmuskel
- gerader Bauchmuskel

LEJN



Rekeln mit Theraband

Muskulatur:

- kleiner Rundmuskel
- Kappenmuskel
- Rautenmuskel

LEJN



Nackendrücken mit Theraband

Muskulatur:

- dreiköpfiger Armstrecker
- Kappenmuskel
- Deltamuskel

LEJN



Seitheben mit Theraband - gestreckt -

Muskulatur:

- Kappenmuskel
- Deltamuskel
- Obergrätenmuskel

LEJN



Wollewickeln mit Theraband

Muskulatur:

- zweiköpfiger Armbeuger
- Deltamuskel
- Lachmuskel

LEJN



Schattenboxen mit Theraband

Muskulatur:

- dreiköpfiger Armstrecker
- Deltamuskel
- Lachmuskel

LEJN