

# Schneller am Ziel mit dem kleinen Miniband-Wunder

Das Miniband ist ein in sich geschlossenes, elastisches Gummiband. **Ein kleines Band mit grosser Wirkung.** Es ist ein Training wann und wo Sie wollen. Die Bänder sind klein und leicht, passen somit in jede Sporttasche. Die Bänder sind in unterschiedlichen Widerstandsstufen erhältlich, so kann jeder die Intensität seinem aktuellen Trainingsniveau anpassen.

## Sinnvolle Ergänzungen zum Lauftraining

Beim Laufen kommt es nicht nur auf die Ausdauerfähigkeit an. Gerade mit Blick auf die Belastungen des Bewegungsapparates ist ein gezieltes Krafttraining sehr zu empfehlen. Hier eignen sich Minibands ideal. Kraft ist neben der Ausdauer die Voraussetzung für einen effektiven und gut koordinierten Laufschriff und damit für eine schnellere Laufzeit. Läufer profitieren: **Eine gut trainierte Muskulatur kann einen geordneten und energie-sparenden Bewegungsablauf sicherstellen.** Man spart also Kraft und läuft effizienter.

Krafttraining verbessert viele wichtige Faktoren, die bei einem reinen Lauftraining zu kurz kommen. Läufer sollten daher ein Krafttraining betreiben das vor allem die „**intermuskuläre Koordination**“ (Zusammenspielen der verschiedenen Muskelgruppen) trainieren.

**Die folgenden Übungen machen Sie noch fitter.** Bauen Sie diese in Ihr bestehendes Training ein. Sie können es aber auch in Form eines Kurzprogrammes als eigenständiges Workout durchführen. Empfohlen wird **15-25 Wiederholungen je Miniband-Übung.** Beim Beinkreuzen gilt diese Wiederholungszahl je Beinseite. Beginnen Sie mit der ersten Übung und gehen Sie dann zur nächsten über – **insgesamt drei Durchgänge.** Halten Sie zwischen den einzelnen Übungen die Pausen kurz, so fordern Sie zusätzlich Ihr Herz-Kreislauf-System. Der Wechsel der Bandposition reicht hier als Pause völlig aus. Generell sollte dem eigentlichen Workout ein **5 bis 10-minütiges Warm-up** vorausgehen.

## Kniebeuge mit Schulteraktivierung



Platzieren Sie ein Miniband knapp oberhalb beider Knie. Platzieren Sie ein weiteres um die Mittelhand beider Hände. Nehmen Sie einen hüftbreiten Stand ein. Die Fußspitzen zeigen dabei nach vorne. Bringen Sie das Band zwischen den Händen auf Spannung.

Führen Sie eine Kniebeuge aus und strecken die Arme zur gleichen Zeit nach oben aus. Die Arme sind dabei in der Verlängerung zum Oberkörper. Kommen Sie wieder zurück in die Ausgangsposition. Dies ist eine Wiederholung.

## Bergsteiger im Stütz



Platzieren Sie das Miniband im Mittelfußbereich beider Füße. Nehmen Sie die Liegestützposition ein. Ihr Körper ist dabei in einer Linie. Führen Sie nun im Wechsel das rechte und linke Knie in Richtung Brustkorb. Halten Sie den Rumpf während der kompletten Übungsausführung auf Spannung.

## Auf und zu marschieren



Platzieren Sie das Miniband knapp oberhalb beider Knie und nehmen Sie einen hüftbreiten Stand ein. Die Zehenspitzen zeigen dabei nach vorne. Beugen Sie etwas die Knie und schieben Sie das Gesäß nach hinten. Ihr Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt. Der Rücken ist dabei gerade. Führen Sie einen Schritt mit dem rechten Fuß zur rechten Seite aus. Führen Sie einen Schritt mit dem linken Fuß zur linken Seite aus. Führen Sie den rechten Fuß wieder zurück in die Ausgangsposition. Auch der linke Fuß kommt wieder mit einem Schritt zurück in die Ausgangsposition.

### Beinkreuzen



Platzieren Sie das Miniband oberhalb der Sprunggelenke. Nehmen Sie einen Einbeinstand mit dem linken Fuß ein. Halten Sie für mehr Stabilität den Rumpf auf Spannung. Überkreuzen Sie das rechte Bein über das Standbein. Das Becken bleibt dabei stabil. Kommen Sie dann wieder zurück in die Ausgangsposition. Dies ist eine Wiederholung. Wiederholen Sie die Übung nach einem Satz mit dem linken Bein.  
Tipp: Diese Übung setzt einen guten Gleichgewichtssinn voraus. Sollte die Ausführung zu instabil sein, können Sie sich auch an einer Wand oder einem Stuhl abstützen.

### Seitheben



Nehmen Sie einen aufrechten und stabilen Stand ein. Platzieren Sie das Miniband um die Mittelhand beider Hände. Fixieren Sie dieses zwischen Zeigefinger und Daumen. Strecken Sie die Arme nach unten aus. Die Handflächen zeigen dabei zueinander. Heben Sie synchron beide Arme zur Seite an. Die ganze Bewegung kommt dabei aus dem Schultergelenk.

**Bringen Sie Ihren Körper in Form!** Das Power Set Mini von Lets Bands beinhaltet drei Bänder (22 x 5 cm) in den Farben gelb, grün und blau mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen (leicht, mittel, schwer). **Die in der Beilage zahlreichen Workouts sind optimal für ein Ganzkörper- oder Bauch-Beine-Po Training geeignet.** [Erhältlich für Fr. 25.— bei soma-vita.ch](http://www.soma-vita.ch)

