Mini-Band: Für Trainings im Freien oder zum Mitnehmen auf Reisen

Das Mini-Band gibt es in verschiedenen Widerstandsstärken, von leicht über mittel bis extra stark. Dieses Hilfsmittel ermöglicht die Ausführung von effektiven Bewegungsabläufen und Stabilitätsübungen zur Aktivierung des gesamten Körpers.

Das Mini-Band hat keine freien Enden, sondern ist ein abgeschlossener «Ring». Da es klein und leicht ist, eignet es sich als Trainingstool für Trainings im Freien oder zum Mitnehmen auf Reisen.

Für eine einfache Handhabung sind die Mini-Bänder demnach empfehlenswert – allerdings kann alternativ ein Gummiband (Thera-Band) einfach oder mehrfach gefaltet und zusammenknotet werden, um den Widerstand entsprechend einzustellen. Dieses Hilfsmittel ermöglicht die Ausführung von effektiven Bewegungsabläufen und Stabilitätsübungen zur Aktivierung des gesamten Körpers.

Zu den Übungen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO