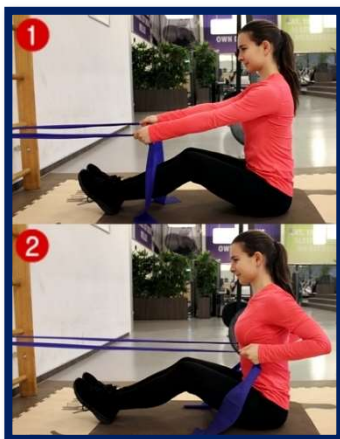


Übungen mit dem Theraband

Bitte achten Sie bei allen Übungen auf die Körperspannung und eine korrekte Haltung. Atmen Sie bei der Belastung ruhig und gleichmäßig weiter.

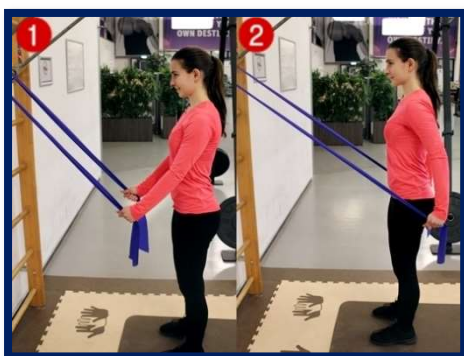
Jede Übung sollte 15-20 Wiederholungen beinhalten. Ist eine Übung zu leicht, erhöhen Sie die Wiederholungszahl oder nehmen das Theraband kürzer. Ist die Übung zu schwer, lockern Sie das Band. Wickeln Sie dabei das Band nicht mehrfach um Hand- oder Fußgelenke. Es könnten Druckstellen oder Blutzirkulationsstörungen entstehen.

Übungen für die Rücken- und Bizepsmuskulatur



Oberer Rücken

Halten Sie den Rücken gerade und strecken Sie die Arme vor der Brust aus. Ziehen Sie dann die Arme und Schulterblätter zurück, sodass die Hände auf der Höhe des Bauches zum Stehen kommen.



Rotatoren

Halten Sie den Rücken gerade und strecken Sie die Arme vor dem Körper aus. Die Arme bleiben gestreckt und werden seitlich am Körper vorbeigeführt, wobei die Schulterblätter nicht zurückgezogen werden.



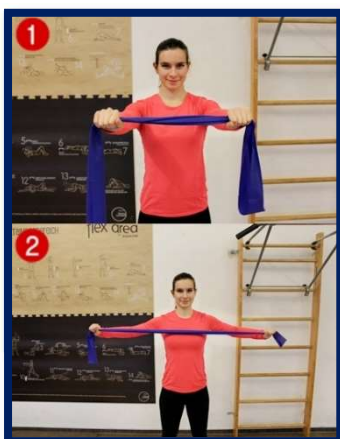
Unterer Rücken

Fixieren Sie das Theraband unter den Füßen und beugen Sie sich mit geradem Rücken nach vorne. Lassen Sie die Arme hängen und greifen Sie das Theraband eng. Richten Sie sich mit gestreckten Armen bis zur aufrechten Position auf.



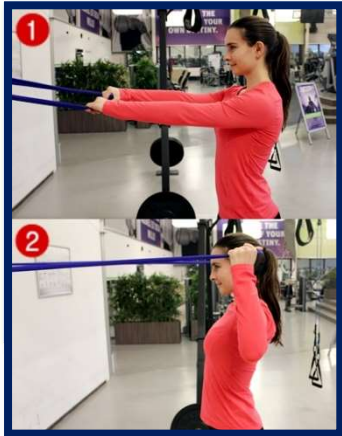
Latissimus

Halten Sie den Rücken gerade und heben Sie die Arme gestreckt über den Kopf. Ziehen Sie das Theraband zur Brust. Die Brust wird dabei nach oben gestreckt und die Schulterblätter zusammengezogen.



Trapez

Halten Sie den Rücken gerade und heben Sie die Arme in Höhe der Brust gestreckt nach oben. Aus dieser Position bewegen sie das Theraband zur Brust. Die Brust wird nach vorne gestreckt und die Schulterblätter zusammengezogen.



Hintere Schulter

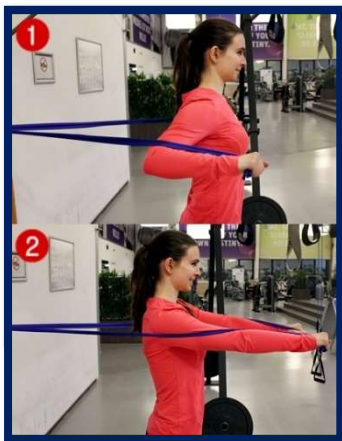
Halten Sie den Rücken gerade und heben Sie die Arme seitlich nach oben, sodass die Hände auf Höhe der Brust zum Stehen kommen. Machen Sie nun eine Bewegung mit beiden Armen, als wollten Sie nach hinten zeigen. Die Ellenbogen werden dabei auf der Brusthöhe fixiert.



Bizeps

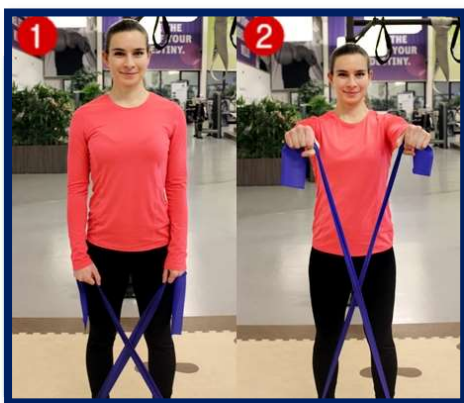
Halten Sie den Rücken gerade und fixieren Sie das Theraband mit den Beinen. Die Arme hängen seitlich und die Unterarme werden zur Brusthöhe gezogen. Dabei wird die Handfläche nach außen gedreht.

Übungen für die Brust-, Schulter- und Trizepsmuskulatur



Brust

Halten Sie den Rücken gerade und heben Sie die Arme seitlich nach oben, sodass die Hände auf Höhe der Brust zum Stehen kommen. Schieben Sie nun beide Arme nach vorne bis zur Streckung.



Vordere Schulter

Das Theraband wird mit den Beinen fixiert und überkreuz gegriffen. Aus der ruhenden Position werden die Arme nach vorne in gestreckter Position bis zur Schulterhöhe bewegt.



Seitliche Schulter

Halten Sie den Rücken gerade und fixieren Sie das Theraband mit den Füßen. Heben Sie die Arme seitlich nach oben, sodass die Hände auf Höhe der Brust zum Stehen kommen. Machen Sie dabei eine Bewegung mit beiden Armen, als wollten Sie zwei Krüge ausschütten.



Trizeps

Fixieren Sie das Theraband mit den Beinen und beugen Sie sich mit geradem Rücken nach vorne. Ziehen Sie die Ellenbogen an und drücken die Unterarme gestreckt nach hinten. Die Ellenbogen bleiben dabei an fester Position.

Übungen für die Bein- und Bauchmuskulatur



Beininnenseite

Stellen Sie sich aufrecht hin und befestigen Sie das Theraband am Fußgelenk und einem weiteren Gegenstand. Strecken Sie das Bein seitlich weg und bewegen es unter Spannung zum anderen Bein zurück.



Beinaußenseite

Stellen Sie sich aufrecht hin und befestigen Sie das Theraband am Fußgelenk und einem weiteren Gegenstand. Strecken Sie das Bein unter Spannung seitlich vom anderen Bein weg.



Beinrückseite

Legen Sie sich auf den Bauch und befestigen Sie das Theraband an beiden Fußgelenken. Bewegen Sie den Unterschenkel des einen Beines hoch zum Gesäß während Sie das andere Bein weiterhin gestreckt halten.



Beinvorderseite

Fixieren Sie das Theraband mit den Armen hinter dem Rücken und legen Sie sich auf den Bauch. Bewegen Sie ein Bein zum Gesäß und befestigen Sie das Theraband am Fußgelenk. Das angewinkelte Bein wird gestreckt.



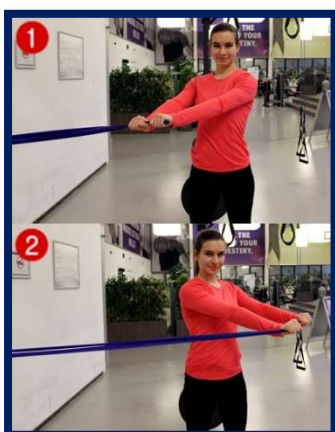
Gesäß

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und halten Sie den Rücken gerade. Befestigen Sie das Theraband an beiden Beinen und bewegen Sie ein Bein angewinkelt nach oben.



Bauch

Befestigen Sie das Theraband an beiden Beinen und einem weiteren Gegenstand und ziehen Sie abwechselnd das eine Bein zum Bauch und das Andere weg von Ihnen. Bewegen Sie dabei den entgegengesetzten Ellenbogen zum Knie.



Seitliche Bauchmuskulatur

Befestigen Sie das Theraband an einem weiteren Gegenstand und halten Sie den Rücken gerade. Nehmen Sie das Theraband in beide Hände und strecken Sie sie zu einer Seite aus. Schieben Sie in Höhe der Brust die Arme gestreckt nach vorne. Wechseln Sie die Seiten.