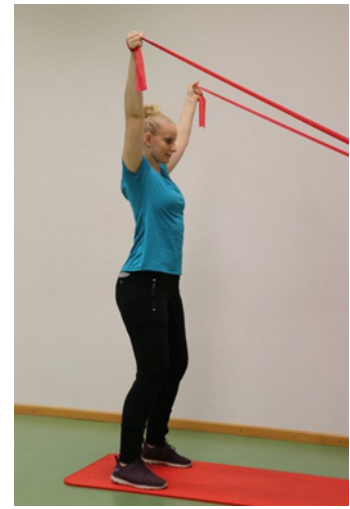
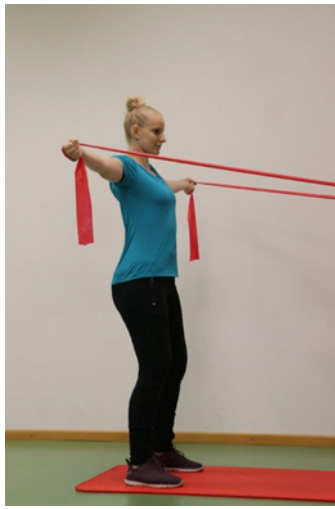
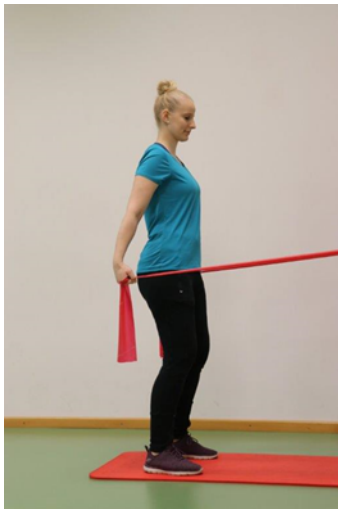


Übungen für Zuhause - Theraband

Übungen in Bewegung 3 x 15 Wiederholungen

1. Im aufrechten Stand (Hüftbreit, Knie leicht gebeugt, Spannung zwischen den Schulterblättern nach hinten unten, Bauchspannung), Theraband auf Brusthöhe befestigen
 - Beide Arme gleichzeitig nach hinten unten ziehen
 - Beide Arme auf Schulter/Brusthöhe nach hinten außen ziehen
 - Beide Arme nach oben außen ziehen
 - Diagonal ziehen



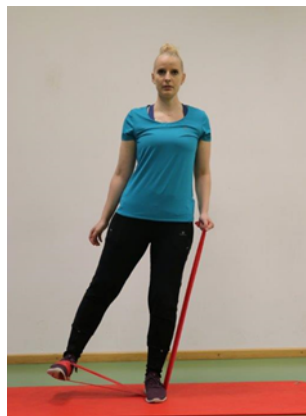
2. Im aufrechten Stand (Hüftbreit, Knie leicht gebeugt, Bauchspannung) auf dem Theraband stehen, überkreuzt greifen und beide Arme gleichzeitig nach außen oben neben die Ohren ziehen.



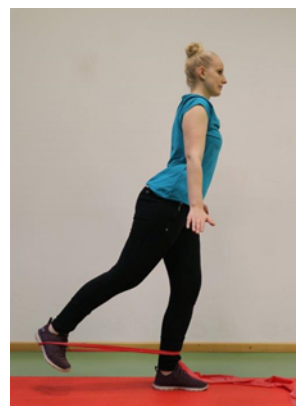
3. In Schrittstellung (Knie leicht gebeugt, Po und Bauchspannung anspannen) linkes Bein nach vorne stellen und das Theraband um den Vorderfuß wickeln, rechter Arm nach rechts außen oben neben die Ohren ziehen.



4. Die Bandenden werden von der linken Hand gehalten. Das Theraband wird am rechten Fuß über eine Schlaufe befestigt, der linke Fuß steht auf dem Theraband. Das rechte Bein kann nun zur Seite abgespreizt werden. (Die Zehenspitze zeigt nach vorne)



5. Beide Bandenden einmal um den linken Fuß wickeln und fixieren. Den rechten Fuß durch die kleine Bandschleufe stellen (leicht nach vorn versetzt). Das rechte Bein kreuzt vor dem linken Bein (Zehenspitze zeigt nach vorne)



6. Das Theraband verknoten und mit beiden Beinen in das Theraband hineinstellen, das rechte Bein nach hinten wegspreizen und dann die Seite wechseln.



7. In Rückenlage beide Beine anstellen und das Theraband auf Höhe eines Türgriffes befestigen. Oberkörper leicht abheben und gestreckte Arme Richtung Oberschenkel ziehen



8. Im aufrechten Sitz das Theraband vor den Körper nehmen und um beide Hände wickeln. Die Ellenbogen 90° gebeugt am Körper fixieren. Den rechten Unterarm nach außen ziehen, der linke Unterarm bleibt stabil. Dann die Seite wechseln.



9. Im aufrechten Sitz das Theraband hinter den Körper nehmen und um beide Hände wickeln. Beide Arme seitlich auseinander ziehen.

