

# Übungen mit dem Theraband

## Mobilisieren und Kräftigen

Aufrechtes Sitzen auf der vorderen Hälfte eines Stuhles.

Beine hüftbreit auseinanderstellen - leichter Druck der Füße in den Boden

Bauchnabel leicht nach hinten ziehen, Brustbein nach vorne, um die richtige Körperspannung zu erreichen.

Gut wäre es, wenn Sie mit der Zeit bei allen Übungen 2 oder sogar 3 Durchgänge machen können.

Dadurch ist eine gezielte Steigerung ihres körperlichen Zustandes sichergestellt.

### 1. Band 4-fach - Mobilisierung der Schultern, Arme und Oberkörper

a) Arme hochstrecken - 10x vor dem Kopf, 10x hinter dem Kopf



b) Die Arme gebeugt über dem Kopf halten und diagonal kreisen - 8x in eine Richtung, 8x in die andere



c) Die Arme in Vorhalte - Schultern kreisen - 8x in eine Richtung, 8x in die andere

d) Arme in Vorhalte - einen liegenden Achter - 8x in jede Richtung

### 2. Band 2-fach - locker halten - Mobilisierung der Beine und der Wirbelsäule

a) Mit dem rechten Bein und dann mit dem linken Bein über das Band steigen und wieder zurücksteigen - 10 Wiederholungen



b) Arme nach unten, Band zum Boden halten und dann die Arme über den Kopf nach oben - überstrecken 5 Wiederholungen



### 3. Band lang - die Füße (hüftbreit) draufstellen - Kräftigung der Arme

a) Ellenbogen an der Hüfte fixieren, die Hände ziehen das unter Spannung gehaltene Band von unten nach oben. 10 Wiederholungen. Wir trainieren den Bizeps.



b) Oberkörper gestreckt und leicht nach vorne geneigt. Arme von unten nach hinten oben ziehen 10 Wiederholungen



c) Band vor den Beinen diagonal - rechter Arm 10x diagonal gestreckt nach oben ziehen, linker Arm 10x



**4. Band lang - die FüÙe (geschlossen) draufstellen - Kräftigung der Beine und des Gesäßmuskels**

a) Band vor den Beinen diagonal - 1x rechts und 1x links mit dem Fuß zur Seite steigen und wieder zurücksteigen. 10 Wiederholungen



b) Mit einem Fuß auf das Band steigen - Bein heben und senken, ohne den Boden zu berühren, 10x links, 10x rechts



**5. Band um die Oberschenkel - Kräftigung der Beine und des Gesäßmuskels, Mobilisierung der Hüfte**

a) Beine geschlossen - Oberschenkel auseinanderziehen 10 Wiederholungen



b) Beine geschlossen - ein Bein leicht heben, zur Seite ziehen, seitlich senken und wieder zurück. Jede Seite 8x



**6. Band lang - auf das Band draufsetzen - Kräftigung der Arme und des Rückens:** Arme nach oben strecken - Band ist vor den Armen - 10 WH



**7. Band lang - re Hand hinter dem Rücken, li Hand ist oben, Arm gebeugt - Kräftigung der Rückseite der Oberarme** Unterarm 10x strecken und beugen, dann die Arme wechseln und 10WH



**8. Band lang - im Rücken das Band halten - Kräftigung der Brustmuskulatur:** Arme vor und wieder zurück. Beim Zurückziehen die Ellenbogen auf Schulterhöhe halten. 10 WH



**9. Band lang - mit beiden Armen nach oben halten - Kräftigung der Rückenmuskulatur** Ein Arm bleibt nach oben gestreckt, der andere Arm zieht das Band nach unten - Arm dabei beugen, 10 Wiederholungen pro Seite (nicht vor dem Körper, sondern neben dem Körper)



Unter dem Motto „Immer in Bewegung bleiben“ wünsche ich Ihnen viel Freude und Spaß.

**Grete Krojer**