

Training mit dem Theraband

Schultergürtelmuskulatur



- Ausfallschritt, Gewicht auf vorderen Bein
- Rücken gerade
- Arme seitlich nach oben führen
- Ellbogen leicht gebeugt lassen

Schultermuskulatur



- Ausfallschritt, Gewicht auf vorderen Bein
- Rücken gerade
- Ellbogen 90 Grad und Oberarme fest am Körper
- Auswärtsbewegung der Unterarme aus den Schultern

Bizepsmuskulatur



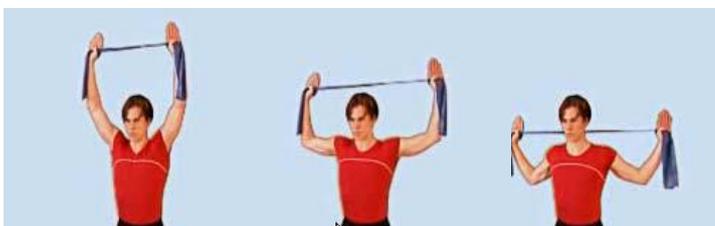
- Ausfallschritt, Gewicht auf vorderen Bein (auf Theraband)
- Rücken gerade
- Arme zeigen nach unten und sind leicht gebeugt
- Theraband wird nach oben gezogen, Oberarm bleibt fest am Körper

Innere Oberschenkelmuskulatur



- aufrechter Stand, gerader Rücken
- Fuß in das Theraband legen (an festem Punkt befestigt)
- abgespreizte, gestreckte Bein langsam vor das Standbein ziehen

Rücken- und Armmuskulatur



- aufrechter Stand, Beine hüftbreit auseinander
- Arme in Hochhalte, Theraband mit den Händen festhalten
- beim auseinanderziehen des Bandes mit den Armen nach unten gehen

Seitliche Bein- und Hüftmuskulatur



- aufrechter Stand, gerader Rücken
- Fuß in das Theraband legen (an festem Punkt befestigt)
- Bein gestreckt langsam nach außen ziehen

Oberer Rücken- und Armmuskulatur



- hüftbreiter Stand, leicht gebeugt Knie
- Oberkörper leicht nach vorn geneigt, Rücken gerade
- Ellbogen nah am Körper nach oben ziehen (Schultern bleiben unten, bzw. nach unten ziehen)

Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur



- Rückenlage, Beine hüftbreit auseinander
- Gesäß wird nach oben abgehoben
- Theraband wird über die Hüfte gelegt und mit den Händen fixiert

Gesäß- und seitliche Beinmuskulatur



- Bauchlage
- Beine werden etwas vom Boden abgehoben
- Theraband wird um die Füße gelegt
- Beine werden nach außen bewegt (Zug auf Theraband)

Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur



- Unterarmstütz vorlings
- Theraband um den angezogenen Fuß legen und mit den Händen auf den Unterarmen fixieren
- Bein im Wechsel anhocken und wieder strecken