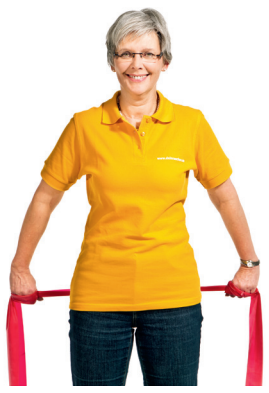
UK BG SVLFG KNAPPSCHAFT

Fit mit dem Theraband – Übungen

– Alle Übungen mit Spannung in der Körpermitte ausführen: Becken aufgerichtet, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule gezogen, Beckenboden- und Bauchmuskeln leicht angespannt
– Führen Sie pro Übung zwei bis drei Durchgänge mit jeweils zehn bis zwanzig Wiederholungen durch
– Um Verletzungen zu vermeiden, führen Sie die Übungen nicht ruckartig, sondern sehr langsam und vorsichtig aus



Kräftigung des Rückens

Ausgangsposition: Beine leicht gegrätscht, Fußspitzen zeigen leicht nach außen, gerader Rücken.
Ausführung: Das Band hinter dem Rücken in beide Hände nehmen. Arme lang, Ellenbogen leicht angewinkelt (nicht durchdrücken) etwa auf Hüfthöhe spannen und mit beiden Armen gleichzeitig gerade und gleichmäßig auseinanderziehen, kurz halten, die Armspannung etwas lösen, dann wieder auseinanderziehen.
Anmerkung: Während der gesamten Übung die Spannung auf dem Band halten, auch auf dem „Rückweg“ der Übung. Die Muskelaktivität ist besonders zwischen den Schulterblättern zu spüren.

Kräftigung des Rückens

Ausgangsposition: Beine leicht gegrätscht, Fußspitzen zeigen leicht nach außen, gerader Rücken.
Ausführung: Das Band hinter dem Körper auf Schulterhöhe spannen und mit beiden Armen gleichzeitig gerade auseinanderziehen, kurz halten, die Armspannung etwas lösen, dann wieder auseinanderziehen.
Anmerkung: Während der gesamten Übung die Spannung auf dem Band halten, auch auf dem „Rückweg“ der Übung.
Die Muskelaktivität ist besonders zwischen den Schulterblättern zu spüren.

Kräftigung der Bauch- und Schultermuskeln

Ausgangsposition: Beine leicht gegrätscht, Fußspitzen zeigen leicht nach außen, gerader Rücken.
Ausführung: Das Band vor dem Körper etwa auf Höhe des Beckens spannen und mit beiden fast gestreckten Armen gleichzeitig gerade auseinanderziehen, kurz halten, die Armspannung etwas lösen, dann wieder auseinanderziehen.
Anmerkung: Während der gesamten Übung die Spannung auf dem Band halten, auch auf dem „Rückweg“ der Übung. Die Muskelaktivität ist besonders in den Bauch- und Oberarmmuskeln zu spüren.

Kräftigung des oberen Rückens

Ausgangsposition: Beine leicht gegrätscht, Fußspitzen zeigen leicht nach außen, gerader Rücken.
Ausführung: Das Band vor dem Körper auf Brusthöhe spannen und mit beiden Armen gleichzeitig gerade auseinanderziehen, kurz halten, die Armspannung etwas lösen, dann wieder auseinanderziehen.
Anmerkung: Während der gesamten Übung die Spannung auf dem Band halten, auch auf dem „Rückweg“ der Übung. Die Muskelaktivität ist besonders zwischen den Schulterblättern und in den Brustmuskeln zu spüren.

Kräftigung des gesamten Körpers

Ausgangsposition: Mit beiden Füßen auf das Band stellen, Beine leicht gegrätscht, Knie leicht gebeugt, Rücken gerade.
Ausführung: Band-Enden vor dem Körper kreuzen, Arme diagonal bis über den Kopf ziehen, strecken und wieder senken.

Kräftigung des Schulter-/ Armbereiches

Ausgangsposition: Schrittstellung, der vordere Fuß steht auf der Bandmitte.
Ausführung: Die Unterarme am Körper anwinkeln (rechter Winkel), dann seitlich bis auf Schulterhöhe hochziehen, kurz halten und wieder senken.

www.deinruecken.de

Denk an mich
Dein Rücken

RZ Poster Ausgleichsübungen v1 DIN A3 20130409.indd 1 10.04.13 10:14