

Trainingsübungen für den Heim-Arbeitsplatz

Material: 1 Theraband

Aufwärmen: lockerer Durchgang von zwei Übungen Ihrer Wahl ohne Theraband.

Trainingsumfang: 3-5 Durchgänge jeweils 8-15 Wiederholungen pro Übung,

Übung 1: Kniebeuge mit dem Theraband



Startposition mit gebeugten Beinen, Theraband gespannt. Mit geradem Rücken gegen den Widerstand des Bandes aufrichten.

Übung 2: Rudern im Sitzen



Theraband um die Füße legen und mit gestreckten Armen unter Spannung fassen. Arme beugen und die Schulterblätter zusammenführen, den Rücken dabei gerade lassen. Variante im Stehen: Theraband um einen feststehenden Gegenstand ca. in Brusthöhe legen und die Übung im Stehen durchführen. Auch als Partnerübung möglich.

Übung 3: Rumpfaufrichten im Stehen



Mit geradem Rücken nach vorne beugen und das Theraband fassen. Mit geradem Rücken aufrichten.

Übung 4: Seitliches Armheben



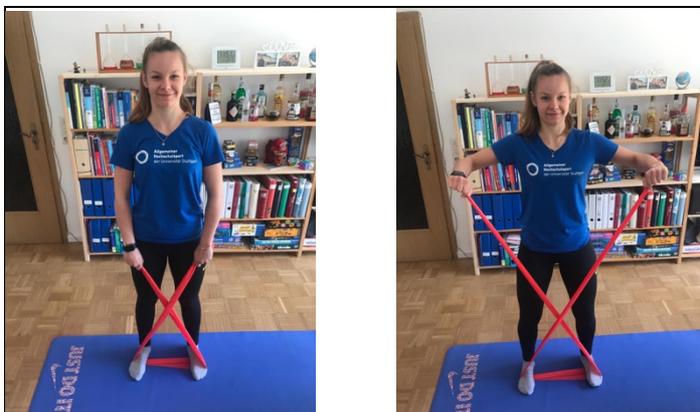
Theraband mit dem Fuß fixieren und gespannt auf Hüfthöhe greifen. Arm gestreckt zur Seite bis auf Schulterhöhe abheben. Variante: Gleichzeitige Ausführung mit beiden Armen.

Übung 5: Biceps Curls



Theraband mit einem oder beiden Füßen fixieren. Das Band mit fast gestreckten Armen fassen und Arme beugen. Variante: Einarmige Ausführung.

Übung 6: Schulterheben diagonal



Theraband mit den Füßen fixieren und überkreuz fassen. Die Arme mit gebeugten Ellenbogen seitlich bis auf Schulterhöhe anheben.