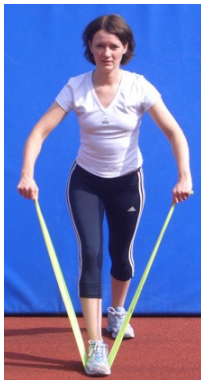


# Kräftigung mit dem Theraband



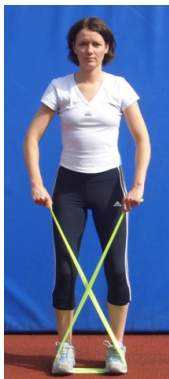
## Gesäßmuskel

Die Füße stehen hüftbreit auseinander, das Theraband wird um die Füße geknotet. Ein Fuß steht auf dem Theraband und das Kniegelenk dieses Standbeines ist leicht gebeugt. Die Fußspitze des anderen Fußes wird angezogen und das Bein wird leicht nach außen rotiert. Das Theraband wird mit dem Fuß nach schräg hinten gezogen.



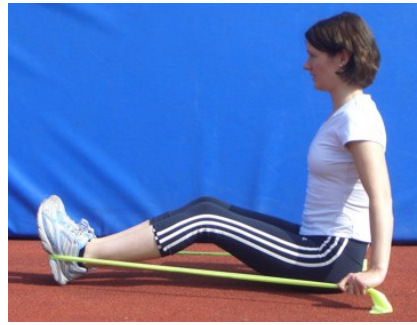
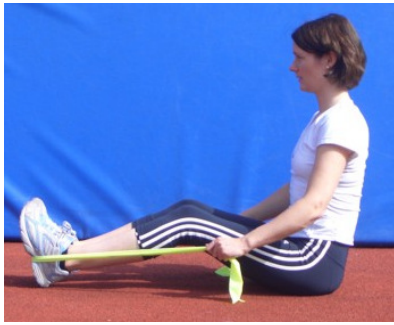
## Kapuzenmuskel/ Rückenstrecker

Es wird die Schrittstellung eingenommen, dabei ist das vordere Knie gebeugt und der Fuß steht in der Mitte auf dem Theraband. Die Hände fassen die Enden des Therabandes. Dieses wird nach oben gezogen. Der Oberkörper wird dazu nach vorne geneigt und der Bauch angespannt. Die Ellenbogen bleiben immer leicht gebeugt.



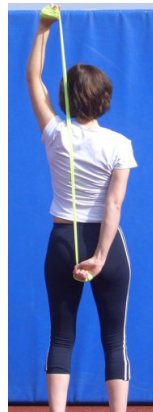
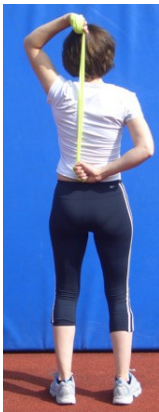
## Deltamuskel

Die Füße stehen hüftbreit auseinander auf dem Theraband, die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist gerade und aufrecht und der Bauch ist angespannt. Die Enden des Therabandes werden vor den Beinen gekreuzt und nach schräg oben gezogen. Die Ellenbogen bleiben immer leicht gebeugt.



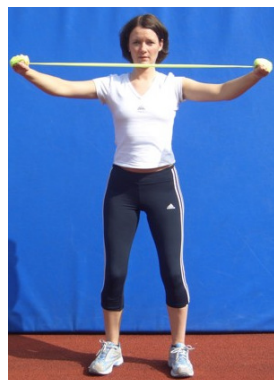
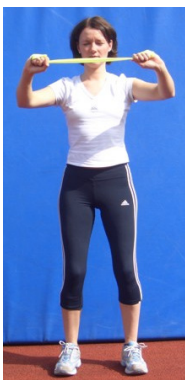
### **Breiter Rückenmuskel/Trizeps**

Sitz mit parallel ausgestreckten Beinen auf dem Boden. Der Oberkörper ist gerade und aufrecht, die Knie sind leicht gebeugt und die Fußspitzen sind angezogen. Das Theraband wird um die Füße gelegt und mit den Armen am Körper vorbei nach hinten gezogen. Die Ellenbogen bleiben dabei immer leicht gebeugt.



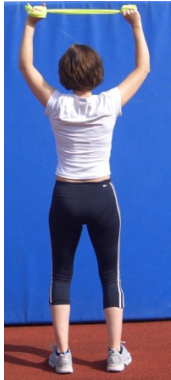
### **Trizeps**

Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist gerade und aufrecht und der Bauch ist angespannt. Das Theraband wird doppelt genommen und hinter dem Rücken auseinander gezogen.



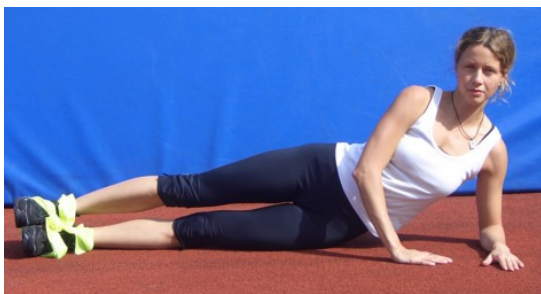
### **Kapuzenmuskel**

Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist gerade und aufrecht und der Bauch ist angespannt. Das Theraband wird doppelt genommen und vor dem Körper auseinander gezogen. Die Ellenbogen bleiben dabei immer leicht gebeugt.



### **Breiter Rückenmuskel**

Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist gerade und aufrecht und der Bauch ist angespannt. Das Theraband wird doppelt genommen und hinter dem Kopf auseinander gezogen. Die Ellenbogen sind dabei immer leicht gebeugt.



### **Gesäßmuskel**

Seitenlage, der Oberkörper wird mit einem Unterarm und mit den Händen abgestützt. Die Beine sind lang ausgestreckt und die Fußspitzen sind angezogen. Das Theraband wird um die Füße geknotet und mit gestrecktem Bein nach oben gezogen.

## **Praxisanleitung**

Die Übungen sollen **langsam und kontrolliert** ausgeführt werden. Bei der Belastung wird ausgeatmet und bei der Entlastung eingeatmet.

Jede Übung wird 2 mal á 12 bis 15 Wiederholungen pro Seite durchgeführt.

Abhängig von den Herstellern gibt es unterschiedliche Stärken und Farben der Bänder.