

Allgemeines:

Für ein gesundheitsorientiertes Kraftausdauertraining sollten die Übungen 20-25 Mal in 3 Serien gemacht werden. Zu Beginn der Übung sollte das Theraband stets leicht auf Zug sein. Bei sämtlichen Übungen ist auf eine aktivierte Rumpfmuskulatur zu achten!

Übung 1: (Walking-Übung)

Muskulatur: Schulter, Arme (Triceps), Rumpfstabilität



Position 1

Position 2

Position 3

Bewegungsausführung:

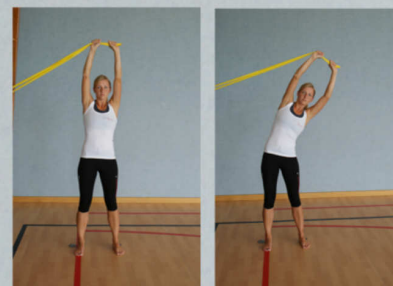
P1: Arme in Schulterhöhe gestreckt nach vorne und leicht auf Zug

P2: Arme ziehen zum Körper (Rumpf aktivieren! Kein Hohlkreuz)

P3: Arme werden nach hinten gestreckt

Übung 2:

Muskulatur: seitliche Rumpfmuskulatur



Position 1

Position 1

Bewegungsausführung:

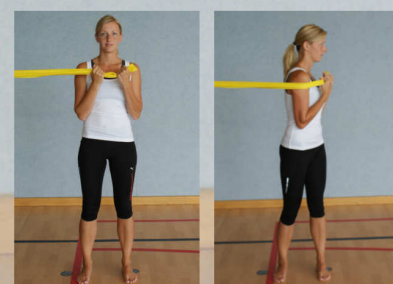
P1: Seitlicher Stand, Arme gestreckt über den Kopf

P2: Rumpf seitlich beugen

Zweite Seite nicht vergessen!

Übung 3:

Muskulatur: Schräge Bauchmuskulatur



Position 1

Position 2

Bewegungsausführung:

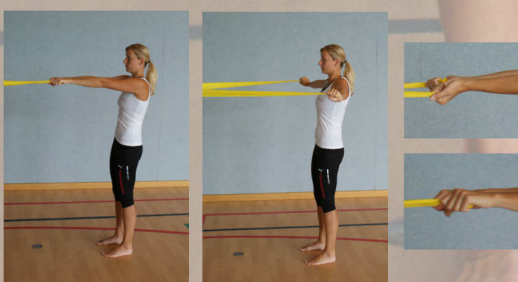
Position 1: Seitlicher Stand, Arme gebeugt vor dem Körper

Position 2: Rumpfdrehung,
Wichtig wieder langsam zurück zu Position 1 kehren
(nicht zurückschleudern!)

Zweite Seite nicht vergessen!

Übung 4:

Muskulatur: Rücken und Schultermuskulatur



Position 1

Position 2

Bewegungsausführung:

Position 1: Frontaler Stand, Arme gestreckt auf Schulterhöhe

Position 2: Arme annähernd gestreckt waagrecht zurückführen,
abwechselnd Handflächen nach oben/unten

Rumpf stabilisieren, kein Hohlkreuz!