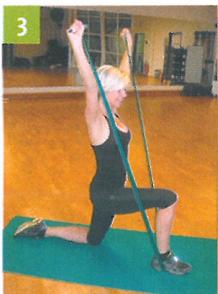


Übungsbeschreibung: Aus der Ausgangsposition wird der Arm neben den Körper zum Boden hin gestreckt. Dabei bleibt der Ellbogen am Oberkörper (Abb. 2). Das Strecken und Beugen des Armes ergibt einen Bewegungsrhythmus.

Wirkung: Kräftigung der Armstreckmuskulatur

Übung 3: Schulter- und Nackendruck



Ausgangsposition: Im einbeinigen Kniestand ist ein Fuß vor dem Körper auf die Matte aufgestellt. Kopf und Rücken werden gerade gehalten und der Blick ist geradeaus nach vorne gerichtet. Die Arme werden seitlich neben den Kopf gewinkelt angehoben, wobei die Hände das Thera-Band, welches unter dem vorderen Fuß fixiert ist, auf Augenhöhe in leichter Vorspannung halten. Die Daumen zeigen dabei zueinander.

Übungsbeschreibung: Aus der Ausgangsposition werden die Arme neben dem Kopf nach oben gestreckt (Abb. 3). Das Strecken und Absenken der Arme ergibt einen Bewegungsrhythmus.

Wirkung: Kräftigung der Schulter- und Nackenmuskulatur

Übung 4: Rudern



Ausgangsposition: In der Sitzposition sind die Füße mit einem kleinen Kniewinkel aufgestellt. Kopf und Rücken werden gerade gehalten und der Blick ist geradeaus nach vorne gerichtet. Das Thera-Band wird um die Füße gelegt und in beiden Händen und mit gestreckten Armen in leichter Vorspannung auf Brusthöhe gehalten.

Übungsbeschreibung: Aus der Ausgangsposition werden die Arme gebeugt, wobei die Ellbogen eng am Körper vorbei nach hinten gezogen werden. Zusätzlich ziehen sich dabei die Schulterblätter zusammen (Abb. 4). Das Beugen und Strecken der Arme ergibt einen Bewegungsrhythmus.

Wirkung: Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur

Übung 5: Seitlicher Twist



Ausgangsposition: In der Sitzposition sind die Beine gegrätscht und die Füße mit einem kleinen Kniewinkel aufgestellt. Kopf und Rücken werden gerade gehalten und der Blick ist geradeaus nach vorne gerichtet. Das Thera-Band wird um einen Fuß gelegt und in beiden Händen und mit gestreckten Armen in leichter Vorspannung auf Brusthöhe gehalten.

Übungsbeschreibung: Aus der Ausgangsposition rotiert der Oberkörper in der Schulterachse in die entgegengesetzte Richtung, wobei die Arme auf Brusthöhe gestreckt gehalten werden. Das Rotieren des Oberkörpers ergibt einen Bewegungsrhythmus (Abb. 5).

Wirkung: Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Übung 6: Bauchmuskel-Crunch



Ausgangsposition: In der Rückenlage auf der Matte werden die Beine in die Luft gewinkelt, wobei die Knie über der Hüfte und die Füße auf Kniehöhe gehalten werden. Die Hände halten das Thera-Band in leichter Vorspannung schulterbreit auseinander. Der Blick ist geradeaus zur Decke gerichtet.

Übungsbeschreibung: Aus der Aus-

gangsposition wird der Oberkörper angehoben und das Thera-Band vor die Oberschenkel gelegt, wo es während der gesamten Übungen gehalten wird (Abb. 6). Durch leichtes Anziehen der Knie bei gleichzeitiger Aufrichtung des Oberkörpers wird das Thera-Band auf Spannung gebracht.

Das Anheben und Absenken des Oberkörpers, bei gleichzeitigem leichtem Anziehen der Knie, ergibt einen Bewegungsrhythmus.

Wirkung: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

Übung 7: Bankdrücken

Ausgangsposition: In der Rückenlage auf der Matte werden beide Füße hüftbreit so aufgestellt, dass die Knie etwa einen 90°-Winkel haben. Der Blick ist geradeaus zur Decke gerichtet. Das Thera-Band wird unter dem Rücken auf Höhe der Schulterblätter auf der Matte fixiert und mit den Enden unter den Armen durch, in den Händen in leichter Vorspannung gehalten. Die Arme werden dabei auf Brusthöhe seitlich vom Körper gehalten wobei die Ellbogen gebeugt sind und die Hände nach oben zur Decke zeigen.

Übungsbeschreibung: Aus der Ausgangsposition werden die Arme auf Brusthöhe zur Decke gestreckt (Abb. 7). Das Strecken der Arme zur Decke und Absenken ergibt einen Bewegungsrhythmus.

Wirkung: Kräftigung der Brustmuskulatur



Übung 8: Beinpresse

Ausgangsposition: In der Rückenlage auf der Matte ist ein Fuß so aufgestellt, dass das Knie etwa einen 90°-Winkel hat. Der Blick ist geradeaus zur Decke gerichtet. Das andere Bein wird in die Luft gewinkelt, wobei das Knie über der Hüfte und der Fuß auf Kniehöhe gehalten werden. Dabei wird das Thera-Band um den Fuß gelegt und mit den Enden in den Händen in leichter Vorspannung gehalten. Die Arme werden seitlich neben dem Körper am Boden fixiert (Abb. 8).

Übungsbeschreibung: Aus der Ausgangsposition wird das Bein mit Thera-Band nach vorne gestreckt und zum Boden abgesenkt. Das Strecken und Absenken des Beines mit anschließendem Anheben und Anziehen ergibt einen Bewegungsrhythmus.

Wirkung: Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur



Übung 9: Latzug

Ausgangsposition: In der Bauchlage auf der Matte sind die Beine hüftbreit gestreckt, wobei die Fußspitzen und Knie Bodenkontakt haben. Der Kopf ist abgelegt, die Arme liegen nach vorne gestreckt am Boden und halten das Thera-Band schulterbreit in leichter Vorspannung.

Übungsbeschreibung: Aus der Ausgangsposition werden Oberkörper und die gestreckten Arme leicht angehoben. Die Nasenspitze schwebt dabei über der Matte. Dabei zieht ein Arm parallel zum Boden die Hand bis auf Augenhöhe runter. Der Ellbogen wird dabei neben den Oberkörper gebeugt (Abb. 9). Das wechselseitige Beugen und Strecken des Armes ergibt einen Bewegungsrhythmus.

Wirkung: Kräftigung der oberen (dynamisch) und unteren (statisch) Rückenmuskulatur

