

Übungsanregung

für den Oberkörper mit dem Theraband



Frontheben: Mit beiden Füßen mittig auf das Theraband stellen, beide Enden mit den Händen greifen. Die Arme hängen gestreckt nach unten, Grundspannung aufbauen, die Handrücken zeigen nach außen. Beim Ausatmen die fast ausgestreckten Arme auf Schulterhöhe anheben, kurz halten und beim Einatmen

Seitheben: Mittig auf das Theraband stellen. Das Band so tief greifen, dass eine gute Spannung mit dem Band zwischen den Füßen und den nach unten fast völlig durchgestreckten Armen entsteht. Der Oberkörper ist aufrecht, die Bauchmuskeln sind angespannt und der untere Rücken ist in einer leichten Hohlkreuzhaltung. Hebe während des Ausatmens die gestreckten Arme gleichzeitig vom Körper zur Seite weg, bis die Hände ungefähr auf Höhe der Schultern sind. Für einen Augenblick die Spannung halten, dann die Arme wieder langsam nach unten führen, bis die Hände neben dem Körper sind.



Schulterheben: Mit beiden Füßen mittig auf das Theraband stellen, beide Enden mit den Händen greifen. Das Band etwas auf Spannung. Beide Schulter nach oben ziehen, kurzhalten und wieder lösen.

Außenrotation Schulter: Hüftbreiter aufrechter Stand. Das Theraband mit beiden Händen von unten greifen. Arme rechtwinklig am Oberkörper anlegen. Das Theraband auseinanderziehen und in die Grundspannung zurückführen. Die Oberarme liegen während der kompletten Übungsausführung eng am Oberkörper.



Schulterdrücken: Aufrechter hüftbreiter Stand mittig auf dem Theraband. Enden des Therabandes greifen und Hände neben den Schultern halten. Mit der Ausatmung die Arme über Kopf nach oben strecken, Handrücken zeigen nach außen, Handgelenke bleiben gestreckt, Ellenbogen leicht gebeugt halten. Zurückführen und wiederholen.

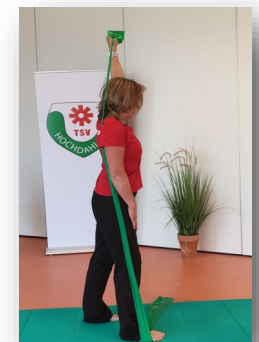
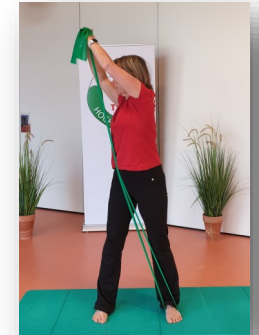


Oberkörperrotation: Im schulterbreitem Stand das Theraband mittig unter einem Fuß fixieren. Das Theraband auf Kniehöhe mit beiden Händen greifen, den Oberkörper aufrichten und das Theraband in die entgegengesetzte Richtung nach oben ziehen. Rumpf in die gleiche Richtung drehen, der Blick folgt den Händen. Zurückkehren und wiederholen.

3 Sätze mit 15/20 Wiederholungen



Trizep Zug: Schrittstellung, mit dem vorderen Fuß auf das Theraband stellen. Mit neutraler Griffweite das Band mit der Gegenhand hinter dem Körper greifen. Die Hand hinter dem Kopf halten, Handfläche zeigt nach vorne und der Ellbogen zeigt zur Decke lassen. Den Arm nach oben über dem Kopf ausstrecken. Zurückführen und wiederholen. Mit anderer Seite fortfahren



Rumpfbeuge: Mit schulterweitem Stand aufrecht stehen und das Theraband mittig unter einem Fuß fixieren. Oberkörper zu dieser Seite beugen und das Theraband nahe des Fußes greifen. Andere Hand gegen Hüfte legen. Den Oberkörper aufrichten und wieder zur Seite abneigen und wiederholen. Seite wechseln und fortfahren.