

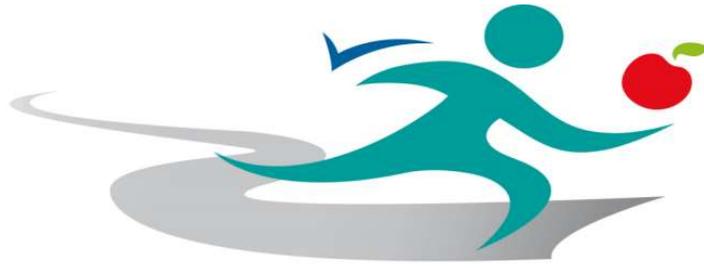


# Therabandübungen

mit dem „Fitness-Studio im Taschenformat“

## Wozu ?

- verbessern Gleichgewicht, Koordination und Körperhaltung
- trainieren gleichzeitig Kraft und Beweglichkeit
- beugen Verletzungen vor
- schonen die Gelenke
- sind flexibel und einfach durchzuführen
- sind für den ganzen Körper einsetzbar
- lassen individuelles Trainieren über den Bandwiderstand zu



# Therabandübungen

## Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

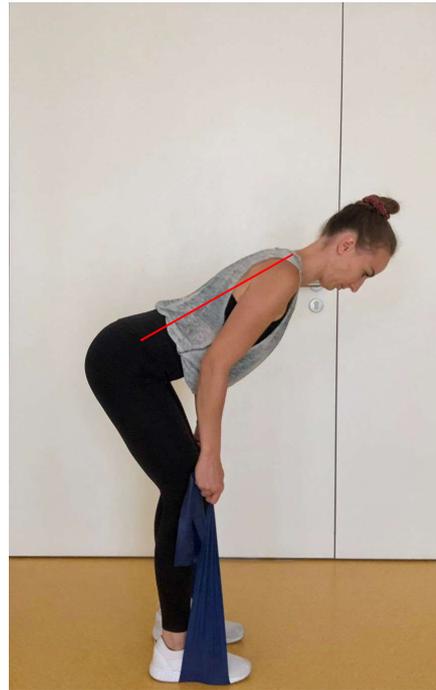
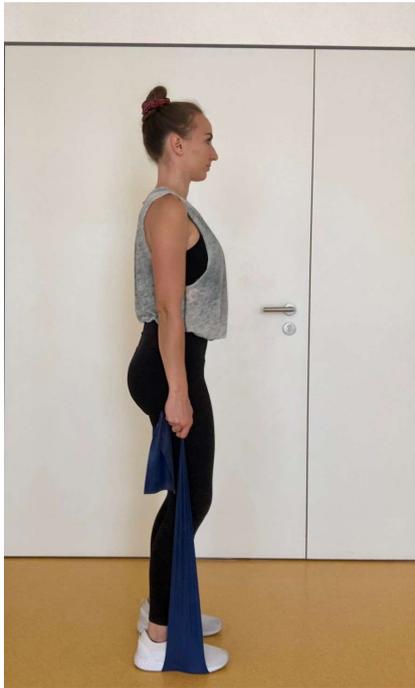
- für ein effektives Training bitte 10 min aufwärmen oder nach dem Zirkeltraining durchführen
- für die Wirksamkeit der Übungen das Theraband immer unter Spannung halten
- Bewegungen gleichmäßig und nicht ruckartig durchführen
- mechanische Einwirkungen (scharfkantige Gegenstände, Ringe, lange Fingernägel, raue Turnschuhsohlen usw.) meiden, da kleine Löcher oder Risse zum Reißen des Übungsbandes führen können
- Kontrollieren des Therabandes vor jedem Training
- nur sichere und schmerzfreie Übungen durchführen

Unsachgemäßer und unvorsichtiger Einsatz des Übungsbandes kann zu schweren Verletzungen führen.

**Trainingsempfehlung: je Übung 2 x 15 Wiederholungen**

**Bei Fragen stehen Ihnen die Trainer gerne zur Verfügung.**

## Übung 1: Kräftigt die Rückenmuskulatur



### Ausgangsstellung:

- hüftbreiter Stand, gebeugte Knie, gerader Rücken
- mit beiden Füßen auf dem Theraband stehen
- in jeder Hand ein Ende des Therabandes halten
- Theraband unter Spannung

### Ausführung:

- den Oberkörper langsam nach vorne neigen
- gegen die Spannung des Bandes wiederaufrichten

### Wichtig:

- Rücken bleibt gerade
- Schulterblätter zusammenziehen

## Übung 2:

Kräftigt die seitliche Bauchmuskulatur



### Ausgangsstellung:

- hüftbreiter Stand
- mit dem rechten Fuß auf dem Theraband stehen
- mit der rechten Hand beide Enden des Therabandes halten

### Ausführung:

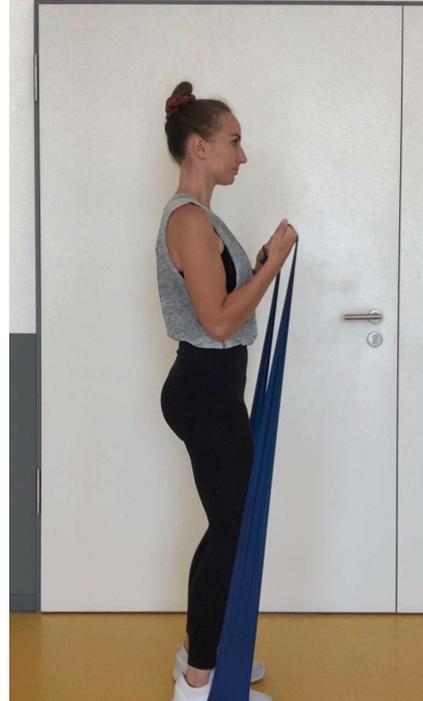
- zur rechten Seite neigen
- langsam aufrichten bzw. über die Körpermitte hinweg
- mit der anderen Seite wiederholen

### Wichtig:

- nicht nach vorne bzw. hinten kippen
- zur Kontrolle die Übung mit dem Rücken an der Wand machen

## Übung 3:

Kräftigt die vordere Oberarmmuskulatur



### Ausgangsstellung:

- mit beiden Füßen auf dem Theraband stehen
- hüftbreiter Stand, leicht gebeugte Knie
- die Enden vom Theraband jeweils in einer Hand halten
- Ellenbogen leicht gebeugt
- Theraband unter Spannung halten

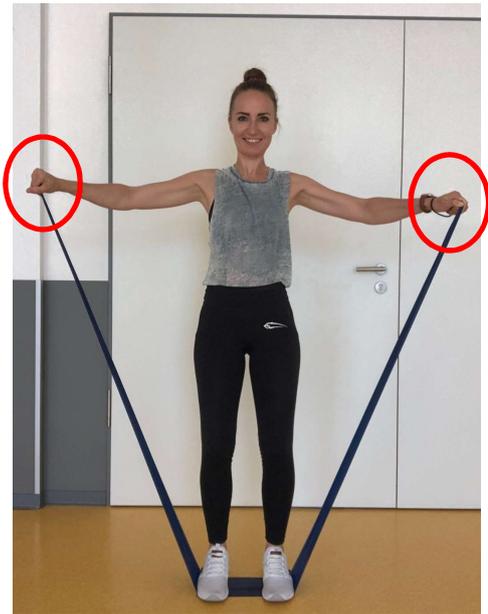
### Ausführung:

- Hände in Richtung der Schultern führen
- langsam und kontrolliert die Hände wieder nach unten führen

### Wichtig:

- Oberarme bleiben fest am Oberkörper
- Ellenbogen nicht komplett strecken
- Rücken bleibt gerade (Hohlkreuz vermeiden)
- Handgelenke stabil halten

## Übung 4: Kräftigt die Schultermuskulatur



### Ausgangsstellung:

- mit beiden Füßen auf dem Theraband stehen
- hüftbreiter Stand, leicht gebeugte Knie
- die Enden des Therabandes jeweils in einer Hand halten
- Ellenbogen leicht gebeugt
- Theraband unter Spannung halten

### Ausführung:

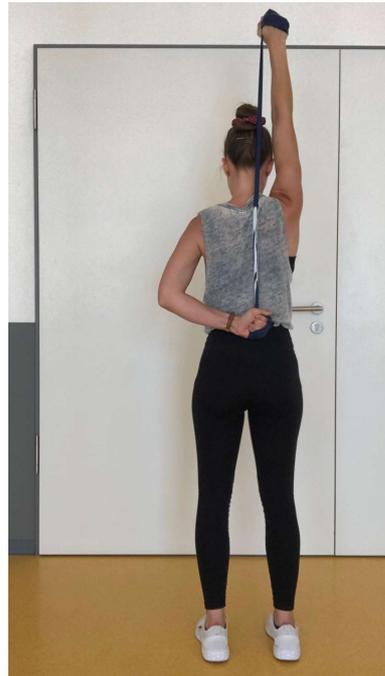
- Arme zur Seite anheben bis auf Schulterhöhe
- langsam und kontrolliert die Arme wieder nach unten führen

### Wichtig:

- Handgelenke stabil halten
- Rücken bleibt gerade (kein Hohlkreuz)

## Übung 5:

Kräftigt die hintere Oberarmmuskulatur



### Ausgangsstellung:

- hüftbreiter Stand
- Theraband mit beiden Händen hinter dem Rücken festhalten
- Theraband unter Spannung halten
- rechter Ellenbogen zeigt zur Decke

### Ausführung:

- untere Hand hält das Theraband fest
- oberen Arm strecken
- langsam den oberen Arm wieder beugen
- mit dem anderen Arm wiederholen

### Wichtig:

- Rücken bleibt gerade (kein Hohlkreuz)

## Übung 6:

Kräftigt die äußere Bein- und Gesäßmuskulatur



### Ausgangsstellung:

- Theraband um die Oberschenkel binden
- Standbein leicht gebeugt
- aktives Bein leicht zur Seite anheben und die Zehen aktiv nach oben ziehen

### Ausführung:

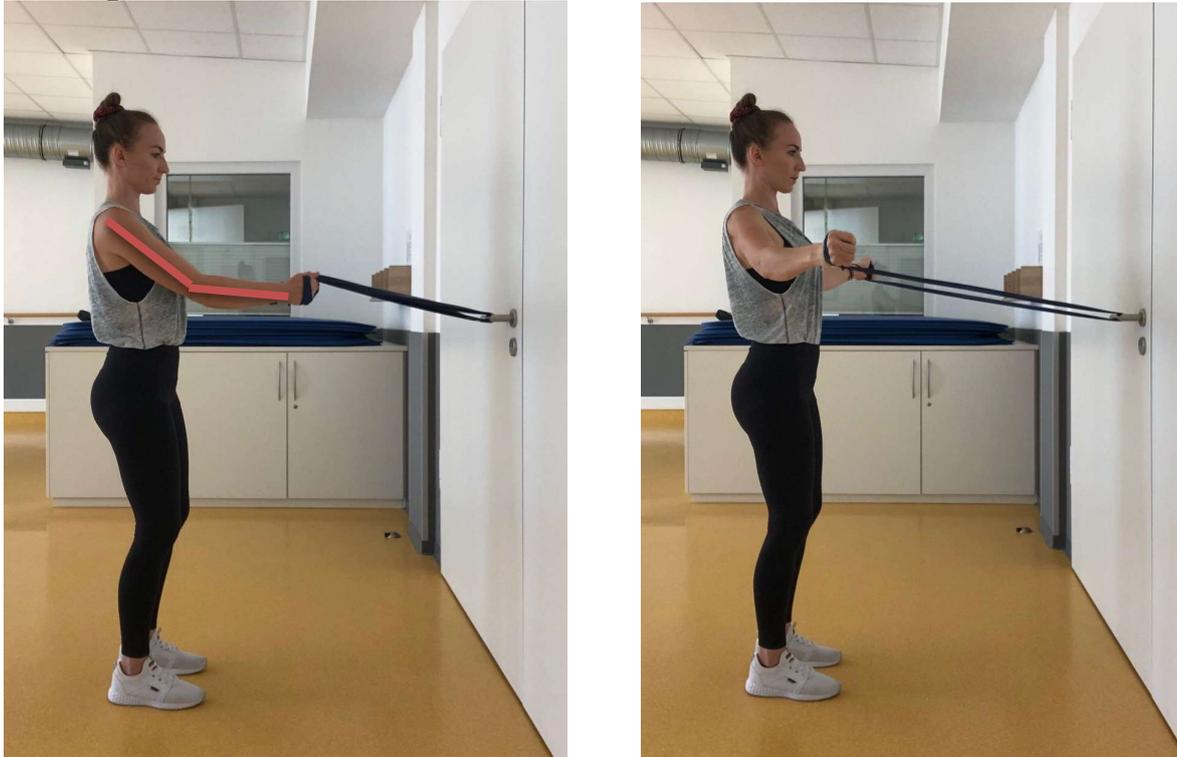
- aktives Bein weiter zur Seite anheben
- Bein langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition führen

### Wichtig:

- Theraband leicht oberhalb der Knie zusammenbinden
- Oberkörper bleibt stabil und bewegt sich nicht mit

## Übung 7:

Kräftigt die obere Rückenmuskulatur



### Ausgangsstellung:

- Theraband an einer Türklinke befestigen
- hüftbreiter Stand, leicht gebeugte Knie
- die Enden des Therabandes jeweils in einer Hand halten
- Ellenbogen leicht gebeugt
- Theraband unter Spannung halten

### Ausführung:

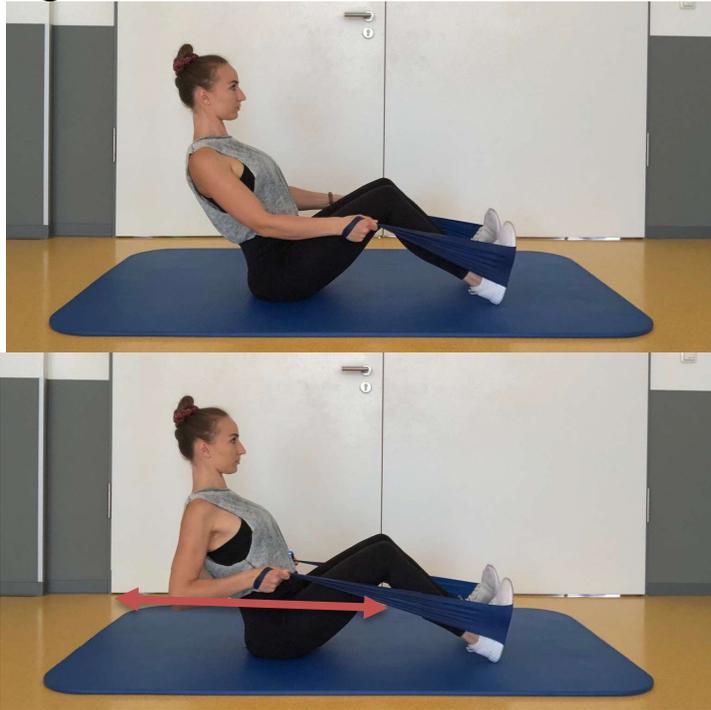
- Arme horizontal zur Seite öffnen
- langsam die Arme wieder zusammenführen

### Wichtig:

- Theraband ist immer unter Spannung
- Oberkörper bleibt stabil und bewegt sich nicht mit
- Handgelenke stabil halten

## Übung 8:

Kräftigt die obere Rückenmuskulatur



### Ausgangsstellung:

- sitzend, Knie gebeugt, Zehen anziehen
- Theraband um beide Füße legen
- die Enden des Therabandes jeweils in einer Hand halten
- mit geraden Rücken nach hinten lehnen

### Ausführung:

- Ellenbogen nahe am Körper nach hinten ziehen
- langsam die Arme wieder zurückführen

### Wichtig:

- gerader Rücken
- Schulterblätter zusammenziehen
- Arme leicht gebeugt

## Übung 9:

Kräftigt die schräge Bauchmuskulatur



### Ausgangsstellung:

- Theraband an einer Türklinke befestigen
- hüftbreiter Stand, leicht gebeugte Knie
- die Enden des Therabandes mit beiden Händen umfassen
- Ellenbogen 90° gebeugt
- Theraband unter Spannung halten

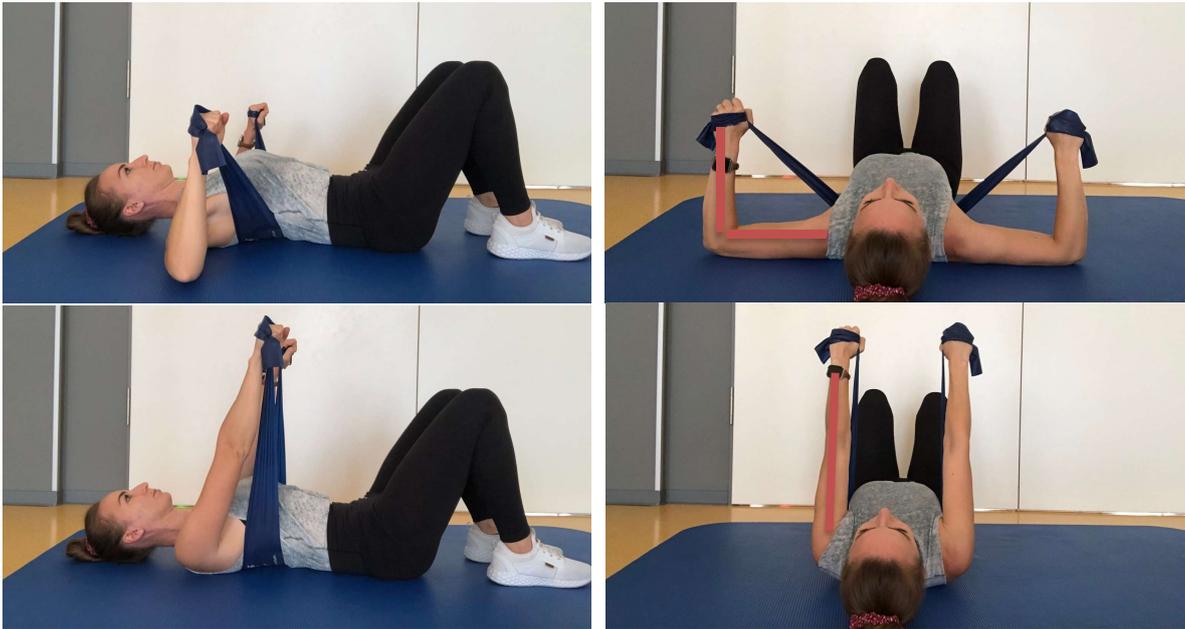
### Ausführung:

- Oberkörper von der Tür wegrotieren
- langsam und kontrolliert wieder zurückdrehen

### Wichtig:

- Becken bleibt stabil
- Oberarme bleiben am Oberkörper

## Übung 10: Kräftigt die Brustmuskulatur



### Ausgangsstellung:

- Rückenlage, Beine angewinkelt
- Theraband auf Schulterblatthöhe unter den Rücken legen
- die Enden des Therabandes in beiden Händen halten
- 90° Winkel im Ellenbogengelenk

### Ausführung:

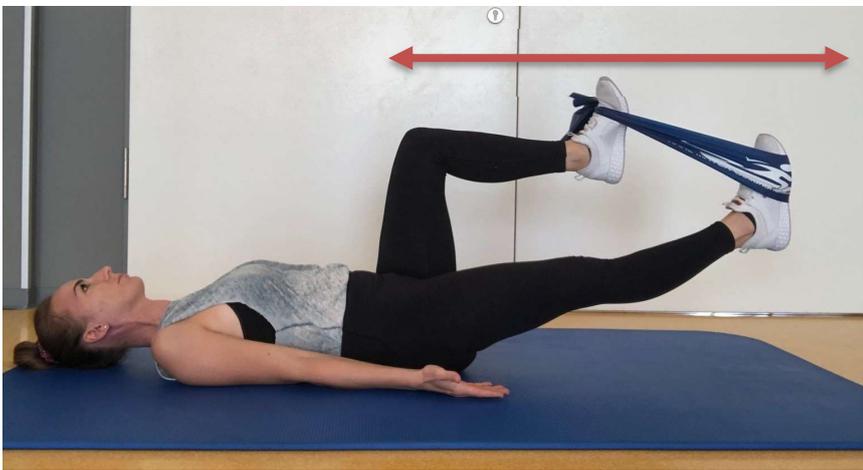
- Arme nach oben strecken
- langsam und kontrolliert die Arme wieder beugen

### Wichtig:

- Hohlkreuz vermeiden
- Arme stets in der Luft halten – nicht ablegen

## Übung 11:

Kräftigt die gerade Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Beinmuskulatur



### Ausgangsstellung:

- Rückenlage
- zusammengebundenes Theraband um die Füße legen
- unteren Rücken in die Matte drücken

### Ausführung:

- im Wechsel, ein Bein strecken und das andere Bein beugen

### Wichtig:

- Bauchspannung halten

## Übung 12:

Kräftigt die innere Beinmuskulatur



### Ausgangsstellung:

- Seitenlage, oberes Bein gebeugt vorne ablegen, unteres Bein strecken
- zusammengebundenes Theraband um die Unterschenkel legen

### Ausführung:

- unteres Bein gestreckt nach oben anheben
- langsam und kontrolliert bis kurz über den Boden senken

### Wichtig:

- Becken bleibt stabil
- Bein in der Übungsphase nie ganz ablegen