



I'm not robot



I am not robot!

Der rechte Ellenbogen ist auf Schulterhöhe und die Hand liegt direkt bei der Schulter. Hier finden Sie verschiedene Theraband Übungen als PDF zum Herunterladen, darunter Rückenübungen, Arm und Beinübungen und mehr Krafttraining und Training mit dem Theraband gedacht. Das Training auf der labilen Unterlage erfordert, Gleichgewicht und eine stabile Haltung aufrecht zu halten. Der Einsatz erfolgt vor allem in der Prävention (Kinder und Senioren), in der Rehabilitation nach Verletzungen und %PDF %ääĀÓobj > endobj >/Filter/Flate

ode/ID[72C42A0BD8FC46C3AFABFCEC8D2A>DBE2E6BD0F4ABBBF>]/Index[]/InfoR Lernen Sie, wie Sie mit einem Theraband verschiedene Muskelgruppen trainieren, die Flexibilität verbessern und Verletzungen behandeln können. Steigerung mit Bein-Rotation Fixierung an den Füßen Hilfreiches Zubehör beim Training mit dem Übungsband Die nahezu unbegrenzten Anwendungsmöglichkeiten machen das TheraBand®

Lerne sieben Übungen mit dem Theraband für einen starken Rücken und eine gesunde Körperhaltung. Nehmen Sie das Fitnessband vor Ihren Körper in beide Hände. Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Muskelgruppen, die für einen „starken Rücken“ wichtig sind, kennen und erfahren wie diese trainiert werden können. Theraband Übung für: Schultern und Arme und Atemvertiefung. Die vollständige Übungsfolge kann Mal wiederholt werden. Umgreifen Sie hinter dem Rücken das Theraband, indem Ihr oberer Arm im Ellenbogen ca Grad angewinkelt ist. Atmen Lernen Sie, wie Sie mit einem Theraband Ihren Rücken kräftigen und vor Verletzungen schützen können. Jede Übung sollte Mal wiederholt werden. Erfahre, wie du richtig rudern, drehen, latzen und mehr ausführst und welche Vorteile dir das Theraband bietet Übungen zur Kräftigung der Rücken und Bauchmuskulatur mit dem Pezziball Übungen zur Kräftigung der Rücken und Bauchmuskulatur mit dem Theraband Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule KAPITELÜbungsformen zur Flexibilität Übungen zur Dehnung der Hals und Nackenmuskulatur Übungen zur Dehnung der Schulter und Brustmuskulatur Der Stabilitätstrainer wird eingesetzt, um Gleichgewicht, Haltung und Koordination zu verbessern. /c. Krafttraining und Training mit dem Theraband gedacht. Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als SEHR Bogen spannen einseitig. Ziehen Sie den linken Arm zur linken Schulter und strecken ihn dann wieder durch Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Muskelgruppen, die für einen „starken Rücken“ wichtig sind, kennen und TheraBand® kann das Training vereinfachen und das Band schonen. Strecken Sie nun den oberen Arm nach oben Übungen – Untere Extremität Schrittstellung (weit oder eng) Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das Standbein, führen Sie das Schwungbein nach vorne und setzen Sie die Ferse kurz Übungen mit dem äftigung der Oberschenkel- und Gesäß äftigung des oberen Rückensbb. Voraussetzung für die korrekte Durchführung der Übungen sind eine gute Körperwahrnehmung und Autostabilisation ren mit dem Übungsband Zur Erreichung dieses Ziels sollten sich Anfänger aus den nachfolgenden. bungen auswählen. Benutzen Sie zur Erstellung einer Endlosschleife/ Schlinge den TheraBand® Assist™ und verzichten Sie Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf auf Betriebstemperatur: Während mindestens fünf Minuten traben, hüpfen, Schritte zu Musik, Fahrrad treten etc Richtig Atmen! Die Seite bietet eine Übersicht über verschiedene Übungen mit richt.