

Holsingvital

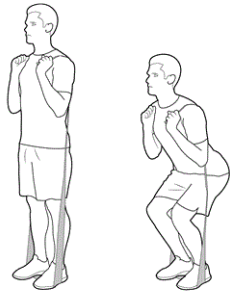
Persönliches Übungsprogramm

Ganzkörperprogramm mit Thera-Band

HolsingVital GmbH
Brunnenallee 3, 32361 Preußisch Oldendorf

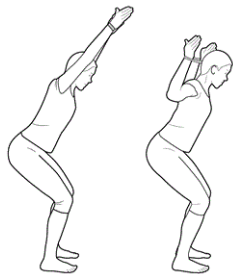
Machen Sie nur die Übungen, die gut für Sie durchführbar sind !

Dosierung: 3 x 20 Wiederholungen je Übung



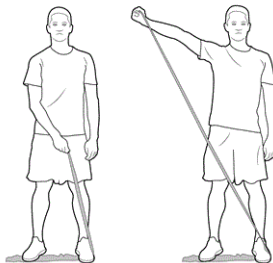
©Physiotools

Sie stehen hüftbreit mittig auf dem Thera-Band und halten die Enden vom Band fest. Das Band liegt über den Schultern.
Nun gehen Sie in die Hocke (wie auf einen Stuhl setzen) und stellen sich anschließend wieder aufrecht hin.



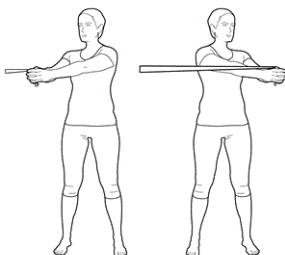
©Physiotools

Sie stehen hüftbreit mit gebeugten Knien. Der Rumpf ist mit geradem Rücken etwas nach vorne geneigt.
Sie halten das Band schulterbreit mit gestreckten Armen über dem Kopf.
Nun ziehen Sie die Ellenbogen nach hinten-unten und ziehen das Band auseinander.



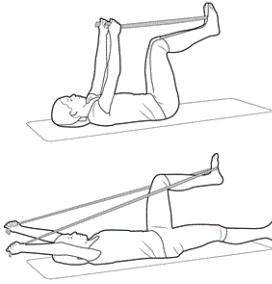
©Physiotools

Sie stehen hüftbreit mit beiden Füßen auf einem Ende des Thera-Bands und halten mit einer Hand das andere Ende.
Nun ziehen Sie das Band schräg nach oben-außen (Diagonal vor dem Rumpf).
Nach 20 Wiederholungen wechseln Sie die Seite.



©Physiotools

Das Thera-Band wird mittig um eine Türklinke / ein Treppengeländer gehängt. Sie stehen mit einer Schulter Richtung Tür / Treppengeländer.
Das Band wird mit beiden Händen seitlich vor dem Körper gehalten.
Nun drehen Sie sich zur Seite und bringen das Band so auf Spannung.
Wichtig: nicht nur die Arme zur Seite bewegen, sondern den gesamten Oberkörper drehen.
Nach 20 Wiederholungen drehen Sie sich um und trainieren die andere Seite.



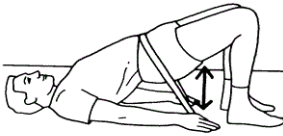
©Physiotools

Sie legen sich auf dem Rücken, die Beine zum Bauch gezogen. Das Thera-Band ist unter einem Fuß, die Enden halten Sie in beiden Händen.

Nun strecken Sie beide Arme nach oben über den Kopf. Gleichzeitig strecken Sie das freie Bein aus.

Wichtig: der untere Rücken soll die ganze Zeit auf der Matte liegen (kein Hohlkreuz beim Ausstrecken des Beins).

Nach 20 Wiederholungen wechseln Sie das Bein.

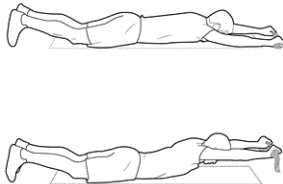


©Physiotools

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind aufgestellt, die Füße stehen hüftbreit auseinander.

Das Band liegt quer über dem Becken und sie halten es seitlich neben dem Körper fest, die Arme liegen auf der Matte.

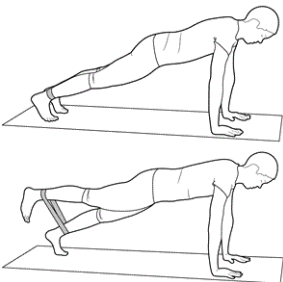
Nun heben Sie gegen den Band-Widerstand das Becken an.



©Physiotools

Sie liegen auf dem Bauch, die Zehenspitzen aufgestellt und die Arme ausgestreckt. Das Thera-Band fassen Sie mit beiden Händen schulterbreit und bringen es leicht auf Spannung.

Nun heben Sie die Arme von der Matte hoch und halten die Spannung auf dem Band.

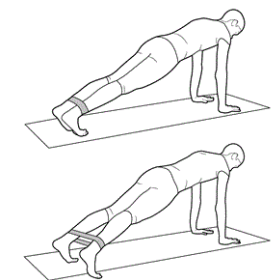


©Physiotools

Sie kneten die Enden vom Thera-Band zusammen und legen es um die Fuß-Knöchel.

Sie gehen in die Stütz-Position (Hände unterhalb der Schultern, Ellenbogen minimal gebeugt).

Nun heben sie im Wechsel ein Bein gestreckt nach oben.



©Physiotools

Sie kneten die Enden vom Thera-Band zusammen und legen es um die Fuß-Knöchel.

Sie gehen in die Stütz-Position (Hände unterhalb der Schultern, Ellenbogen minimal gebeugt).

Nun spreizen sie im Wechsel ein Bein gestreckt zur Seite ab.