

## **Workout mit:**

### Theraband (Band) fixiert

**Das Band verknoten und den Knoten in eine Türe oder ein Fenster klemmen!  
(Auf festen, sicheren Sitz achten)!**

**Das Band um die Hüften legen (reinsteigen) und immer gespannt halten:**

#### **Cardio / Warm up:**

- |       |  |                                |
|-------|--|--------------------------------|
| 1 - 3 | walk vwd. re                                   |                                |
| 4 - 8 | heel dig li, re, li                            |                                |
| 1 - 8 | wh. back                                       |                                |
| 1 - 4 | step touch re, li                              | Arme: SH re, li                |
| 5 - 8 | step touch re, li                              | Bodybuilder re, li (anwinkeln) |
| 1 - 4 | step touch re, li                              | Ellbogen schließen, öffnen     |
| 5 - 6 | Oberkörper nach vorne beugen                   | geöffnet halten                |
| 7 - 8 | und aufrichten                                 |                                |
| 1 - 8 | 2 x V-Step re                                  |                                |
| 1 - 6 | Step curl re, li, re                           |                                |
| 7 - 8 | hop-hop  |                                |
| 2 x 8 | wh li  |                                |
| ----- |  |                                |
|       | ¼ Linksdrehung:                                |                                |
| 1 - 4 | step touch nach außen re, li                   |                                |
| 5 - 8 | 2 x side march re                              |                                |
| 1 - 8 | wh nach innen mit li beginnend                 |                                |
|       | ¼ Rechtsdrehung:                               |                                |
| 2 x 8 | Oberkörper 4 x gestreckt nach vorne beugen     |                                |
| 2 x 8 | ¼ Rechtsdrehung: step touch und side march wdh |                                |
| 2 x 8 | ¼ Linksdrehung: 4 x Oberkörper beugen          |                                |
| ----- |  |                                |

**Workout:**

Gegen den Widerstand des Bandes arbeiten:

<b>Stellung</b>	<b>Ausführung</b>	<b>Bewegung</b>
Stand	- Band um Hüften legen	- Oberkörper gestreckt nach vorne neigen
	- wie oben	- Becken kippen, aufrichten
	- Band um Po legen (umdrehen)	- Oberkörper gestreckt nach vorne neigen
	- wie oben	- Becken kippen, aufrichten
	- seitlich im Band stehen	- Oberkörper nach außen drehen
	- Band um äußere Schulter legen	(Band stark gespannt – evtl. festhalten)
	- seitlich im Band stehen	- Kopf nach außen drücken
	- Band um Kopf legen	(Band stark gespannt – evtl. festhalten)
	- Band um Fuß legen (Blick zum Fixierpunkt)	- Knie beugen, stecken
	- seitlich stehen	- Bein abspreizen (Abduktion)
	- Band um äußeres Bein legen	
	- Band um inneres Bein legen	- Bein nach außen führen (Adduktion)
	- Band über Kopf halten (Rücken zum Fixierpunkt)	- Oberkörper nach vorne beugen
	- wie oben	- Oberkörper nach diagonal vorne beugen
- seitlich stehen	- Oberkörper nach außen drehen	
- Band eng in Schulterhöhe halten		
Bauchlage	(Fixierpunkt ist über den Füßen)	- Oberkörper etwas aufrichten, Band nach vorne ziehen
	- Band in Kopfhöhe halten	
	- wie oben	- wie oben, Band etwas nach diagonal vorne ziehen
Rückenlage	(Fixierpunkt ist über dem Kopf)	- Crunches nach vorne
	- Band über dem Kopf halten	
	- Band mit einer Hand halten	- nach diagonal vorne ziehen, Oberkörper mit anheben
	- Band um die Füße legen	- Beine strecken, beugen
	- wie oben	- wie oben, Oberkörper mit anheben