

Workout mit:

Theraband (Band)

Stellung	Ausführung	Bewegung	Ziel / Kräftigung
Stand breit	- li Hand hält Band auf Rücken - re Hand hält Band am Hinterkopf (Handrücken zeigt nach hinten)	→ re Arm strecken/beugen	trizeps
	- in VH schulterbreit fassen	→ nach außen ziehen	pectoralis
	- in HH fassen	→ hinter Kopf tiefziehen	latissimus
	- in HH fassen	→ re Hand fixieren, li Hand zieht seitlich nach unten	latissimus
	Bogenschießen: - re Hand hält in SH, li Hand hält vor Brust (Handrücken zeigt nach oben)	→ li Ellbogen nach li ziehen	deltoideus rhomboideus
	Kiste heben: - auf Band stehen - Band kreuzen, Hände TH - Knie beugen, OK nach vorne neigen (Sandwich)	→ Hände an Hüfte nehmen (Kiste anheben), Körper aufrichten (Kiste hochnehmen)	Ganzkörper
Stand schulterbreit	Eimerheben: - auf Band stehen - Band kreuzen, halten in Bauchhöhe, Handrücken nach vorne	→ Arme bis Schulterhöhe anheben	deltoideus
	Trampeln: - LF steht auf Band - re Hand hält Band neben Schulter	→ re Arm kleine Zieher nach hinten	rhomboideus
	Luftpumpe: - re Bein anheben (bis ca. Kniehöhe li Bein) - Band um re Schuh legen, halten in Hüfthöhe	→ re Bein nach unten drücken (bis kurz vor Boden)	Ischios, gluteus
	Gaspedal: - re Fußspitze anheben - Band um re Schuhspitze legen, halten in Hüfthöhe	→ re Fußspitze zum Boden drücken und wieder anheben	gastrocnemius
	Side leg: - mit beiden Füßen auf das Band stehen - Bandenden auf Hüften halten	→ re Bein zur Seite anheben und absenken	Abductoren
	Step touch: - mit beiden Füßen auf das Band stehen - Bandenden auf Hüften halten	→ re Fuß Schritt nach re, li Fuß heransetzen, wh li	Abductoren
	Schrittstellung	- LF steht auf Band - re Hand hält Band	→ re Arm beugen/strecken

- re Ellbogen an Hüfte

- LF steht auf Band
- re Hand hält Band

→ re Ellbogen nach
hinten oben ziehen

latissimus

mit STEP

Rudern: - sitzen auf STEP
- Beine ausgestreckt
- Band am Fußende einklemmen,
in VH fassen, Handrücken nach
außen

→ beide Ellbogen nach
hinten ziehen

trapezius

Decline:

- sitzen (PO unten, Beine oben)
- Band vorne (oben) einklemmen,
mit beiden Händen fassen

→ Oberkörper nach
hinten kippen

abdominals

mit Partner

Flies: - P1 steht mit Rücken zu P2
- P2 fixiert Band vor der Brust
- P1 hält Band (SH) re/li neben den
Schultern

→ P1 zieht Band in
einem Bogen nach
vorne (Ellbogen nur
leicht gebeugt)

pectoralis

- P2 hält Band wie bei Flies
- P1 hält beide Enden am Hinter-
kopf (Kopf zwischen Unterarme
nehmen)

→ P1 beugt
gestreckten Ober-
körper nach vorne

abdominals