

HEIMPROGRAMM: THERABAND 3

Trainingsstruktur:

Aufwärmen: 10 Min

Hauptteil: jede Übung 2x10 Wiederholungen (pro Seite)

Dehnen: 10 Min

Übung 1: Armstrecken

Das Theraband idealerweise auf Kopfhöhe fixieren. Ellenbogen schulterbreit über Kopf und mit den Händen über den Kopf nach vorne strecken.



Übung 2

Das Theraband auf Hüfthöhe fixieren, mit äusseren Arm hinter dem Körper diagonal nach oben ziehen. Der innere Arm bleibt stabil und bewegt sich nicht.



Übung 3

Das Theraband auf die Hüfthöhe fixieren und mit beiden Armen diagonal nach oben ziehen. Der Oberkörper rotiert, der Kopf und Hüfte bleiben stabil



Übung 4: Ballbalance

Vierfüßlerstand, mit einem Hand auf einem Ball. Den anderen Arm gestreckt anheben. Armwechsel nach 15 Sekunden. Variation ohne Ball: aus dem Vierfüßlerstand Knie vom Boden anheben und das Gewicht auf die Hände verlagern. Position halten oder evtl. eine Hand leicht vom Boden anheben.



Übung 5: Seitliches Beinpendel

Das innere Bein kontrolliert seitwärts bewegen und wieder langsam zurück in die Ausgangsposition. Hüftposition stabil halten und Oberkörper aufrichten. Beim Beinwechsel um 180 Grad drehen.



Übung 6: Ballbalance 2

Stützposition; gestreckter Körper (Gesäss und Bauch anspannen) und Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule. In Abwechslung mit einer Hand auf den Ball tippen.



Übung 7: Beinstrecken

Im Vierfüßlerstand ein Bein in die Horizontale ausstrecken und stabilisieren. Das Bein wieder rückführen ohne dabei abzusetzen.

