



KRÄFTIGUNG BAUCH & RÜCKEN MIT DEM THERABAND

SINNVOLL BEI: ALLGEMEINEN RÜCKENBESCHWERDEN, ÜBERWIEGEND SITZENDER TÄTIGKEIT

MATERIAL: THERABAND & MATTE (ODER TEPPICH/ HANDTUCH)

DAUER CA. 20 MINUTEN

Mobilisation im Stand (ohne Theraband) ca. 5 Min

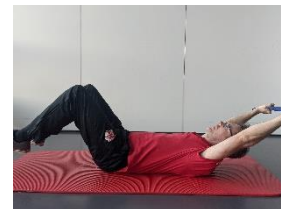
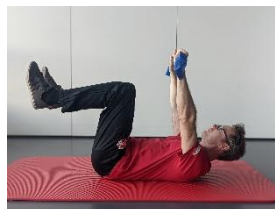
Oberkörper-Rotation nach r/l, Oberkörper-Seitneige nach r/l, Oberkörper ab- und aufrollen, Becken kreisen

Kräftigung in Rückenlage ca.5 Min

1. Band in Spannung über Kopf führen und gleichzeitig die Beine angewinkelt absenken

3x 15 Wiederholungen

Muskulatur: Bauchmuskulatur



2. Arme und Beine entgegengesetzt zueinander

3x 5 Wiederholungen zu beiden Seiten

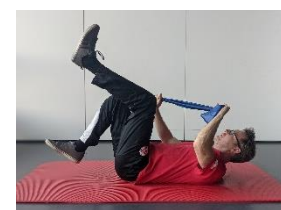
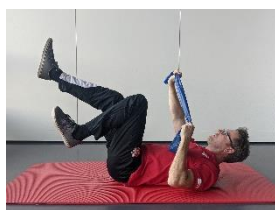
Muskulatur: Schräge Bauchmuskulatur



3. Radfahrbewegung der Beine und Arme

3x 15 Wiederholungen

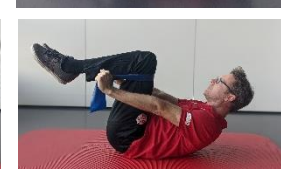
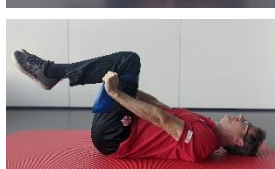
Muskulatur: Rumpfmuskulatur



4. Theraband auf Oberschenkel drücken und Kopf aufrollen

3x 15 Wiederholungen

Muskulatur: Bauchmuskulatur



Kräftigung in Rückenlage ca.5 Min

1. Arme strecken und Beine im Wechsel abheben

3x 10 Wiederholungen (5 pro Bein)

Muskulatur: oberer Rücken und Gesäßmuskulatur



2. Oberkörperseitneige mit angewinkelten Armen

3x 10 Wiederholungen

Muskulatur: unterer Rücken



3. Theraband über dem Gesäß ziehen, Oberkörper und Beine abheben

3x 10 Wiederholungen

Muskulatur: oberer Rücken und Gesäßmuskulatur



Dehnung im Stand (ohne Theraband) ca. 5 Min

- Dehnung und Entlastung der Bauch- und Rückenmuskulatur
Jede Position mehrmals für mind. 30 Sekunden halten

