

Übungen mit dem Theraband

Bauch/ Schulter:



Sit ups gerade



Sit ups diagonal



Scheibenwischer kurz , lang



Beckenlift.



Beckenlift kurz



Überzug im Sitz



Überzug



Armöffner

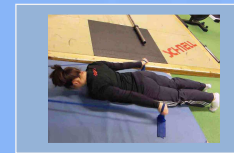


Zug seitlich

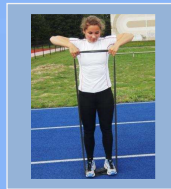
Rücken / Schulter:



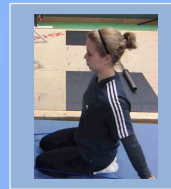
Latzug



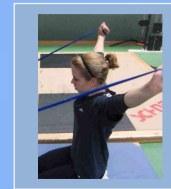
Zug seitl. bbw.



Anreißen



Armschließer



Schlaghalte



Zug abwärts



Zug aufwärts



Zug seitlich aufw.



Boxen Bauchlage



Schulterblatt



Rudervarianten

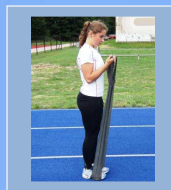
Arme:



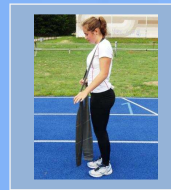
Liegestütz



Liegestütz rückl.



Biceps



Triceps

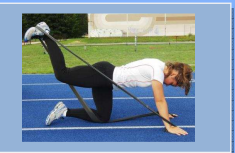


Rotation auß.



Hampelmann

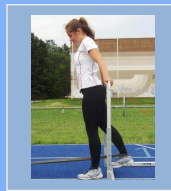
Beine/Füße:



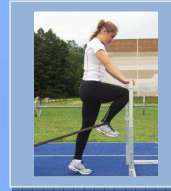
Skorpion



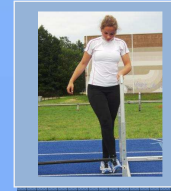
Ischios



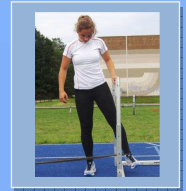
Hüftstrecker



Hüftbeuger



Adduktoren



Abduktoren



Hundepissen



Schienbein



Außenrotation



Innenrotation