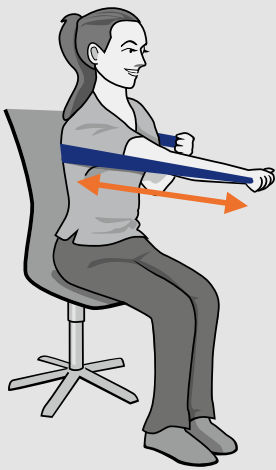
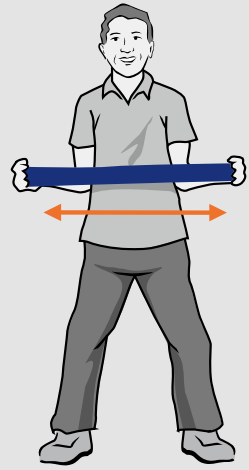


Außenrotation

Stärkung der Außenrotatoren der Schulter

- Schulterbreiter Stand, Knie leicht angewinkelt
- Band mit beiden Händen halten
- Arme angelegt im 90°-Winkel nach vorne gebeugt
- Unterarme unter Zugspannung des Bandes gleichzeitig nach außen rotieren
- 2 x 8 Wiederholungen

- ! **Oberarm und Ellenbogen nah am Körper,**
- **Bewegung nur aus den Unterarmen**



Brustpresse

Stärkung der Brustmuskulatur

- Band um den Rücken führen und die Enden vor dem Körper halten
- Aufrechte Sitzposition einnehmen
- Einseitig Band nach vorne wegdrücken
- Nach 10 Wiederholungen die Seite wechseln

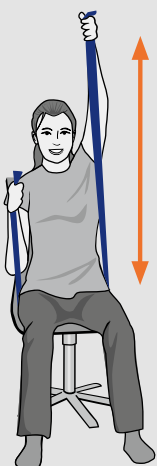
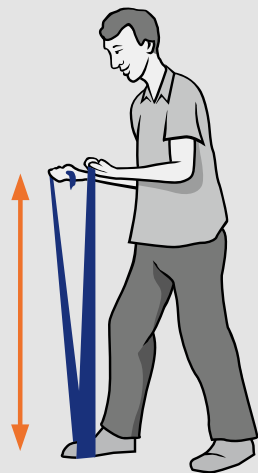
- ! **Faust beim Drücken um 90° nach innen eindrehen**
- **und beim Zurückführen wieder aufdrehen, das Handgelenk bleibt dabei stets gerade**

Bizepscurls

Stärkung des Armbeugers

- Leichter Ausfallschritt
- Band unter vorderem Fuß befestigen und mit beiden Händen festhalten
- Arme beugen und wieder strecken
- 2 x 10 Wiederholungen

- ! **Ellenbogen bleiben eng am Körper,**
- **Bewegung nur aus den Oberarmen**



Schulterdrücken

Stärkung des Deltamuskels

- Auf das Band setzen
- Mit beiden Händen das Band auf Schulterhöhe greifen
- Einseitig Band nach oben wegdrücken
- Nach 10 Wiederholungen die Seite wechseln

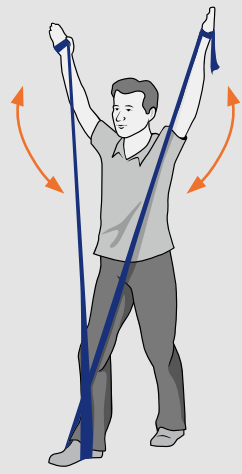
- ! **Kopf bleibt gerade in Verlängerung**
- **der Wirbelsäule**

Oberkörperstabilisierung

Stärkung des Rumpfes und oberen Rückens

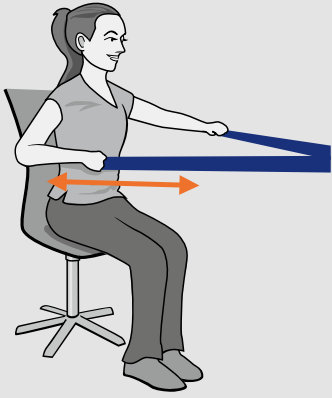
- Mit einem Fuß aufs Band stellen
- Das Band kreuzen und auf Bauchnabelhöhe halten
- Ellenbogen nah am Körper, Handflächen nach innen
- Arme über dem Kopf weit auseinander strecken
- 2 x 8 Wiederholungen

! **Aufrechter Stand und Spannung im Bauch**



Einarmiges Rudern

Stärkung der Rückenmuskulatur



- Band an geeigneter Stelle befestigen
- Band mit leicht angewinkelten Armen vor dem Körper halten
- Einarmig nach hinten ziehen, bis die Hand auf Höhe des Bauchs neben dem Körper ist
- Bewegung nah am Körper ausführen
- Nach 12 Wiederholungen die Seite wechseln

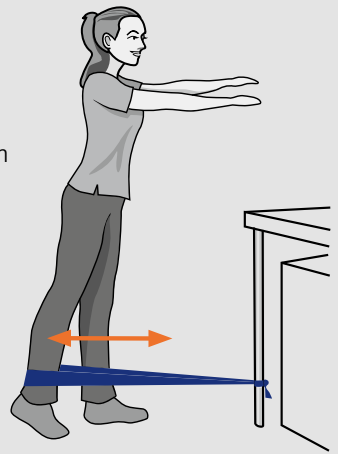
! **Auf vorderem Drittel des Stuhls sitzen, Faust beim Ziehen um 90° nach außen aufdrehen, beim Zurückführen wieder eindrehen**

Gesäßaktivierung

Stärkung der hinteren Kette

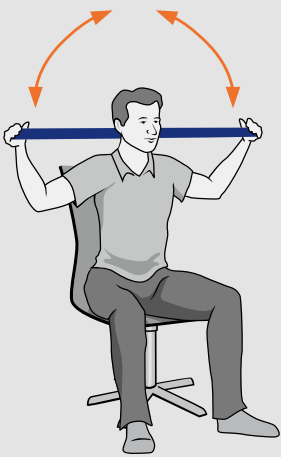
- Band an geeigneter Stelle fixieren (alternativ um den vorderen Fuß wickeln) und um das hintere Bein auf Höhe des Sprunggelenks wickeln
- Bein nach hinten führen, dabei Gesäß auch leicht nach hinten drücken und Oberkörper vorbeugen
- In Ausgangsstellung zurückkehren
- Nach 10 Wiederholungen das Bein wechseln

! **Arme zum Ausbalancieren gestreckt nach vorne halten**



Latzug

Stärkung der Rückenmuskulatur



- Band in beide Hände nehmen und oberhalb des Körpers etwa schulterbreit leicht auf Spannung bringen
- Arme nach außen führen, dann kontrolliert nach unten, bis die Hände etwa auf Kopfhöhe sind
- In Ausgangsposition zurückkehren
- 2 x 10 Wiederholungen

! **Band hinter den Kopf bringen, Kopf bleibt gerade in Verlängerung der Wirbelsäule**

Nutzungshinweise

- Prüfen Sie Ihr Band bitte vor jedem Gebrauch auf Abnutzungen oder Beschädigungen. Nutzen Sie nur Bänder in einwandfreiem Zustand.
- Klären Sie mit Ihrer Fachkraft für Arbeitssicherheit sichere Befestigungsmöglichkeiten für das Band.
- Bei gesundheitlichen Problemen oder nach Verletzungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Therapeuten, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Gehen Sie in die Grundstellung, bauen Sie Körperspannung auf und führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem, langsamem und kontrolliertem Tempo durch.
- Band kühl und trocken lagern (Zimmertemperatur). Sonneneinstrahlung und Heizungsnahe meiden.