

# Bleiben Sie beweglich



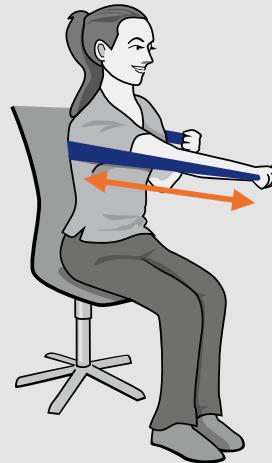
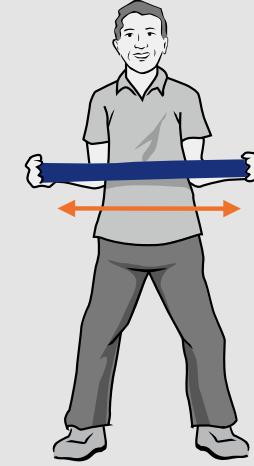
**KKH**

Kaufmännische  
Krankenkasse

## 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

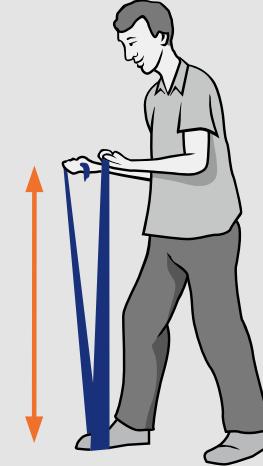
Stärkung der Brustmuskulatur

- 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

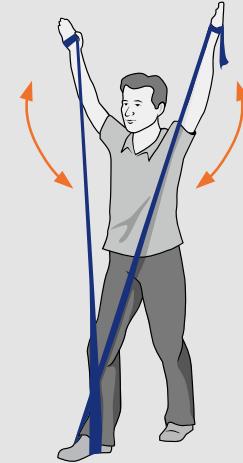
- Auf das Band setzen
  - Mit beiden Händen das Band auf Schulterhöhe greifen
  - Einseitig Band nach oben wegdrücken
  - Nach 10 Wiederholungen die Seite wechseln
- !** Kopf bleibt gerade in Verlängerung  
der Wirbelsäule

## Oberkörperstabilisierung

Stärkung des Rumpfes und oberen Rückens

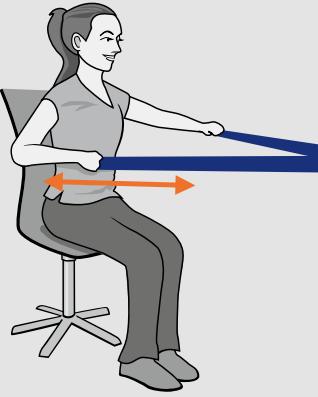
- Mit einem Fuß aufs Band stellen
- Das Band kreuzen und auf Bauchnabelhöhe halten
- Ellenbogen nah am Körper, Handflächen nach innen
- Arme über dem Kopf weit auseinander strecken
- 2 x 8 Wiederholungen

! 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

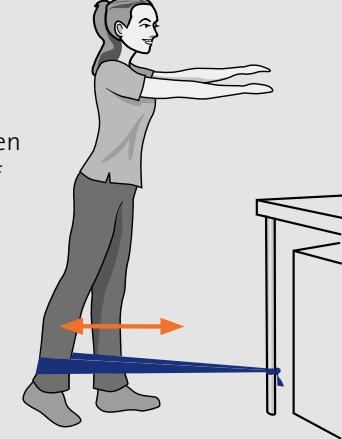
! Auf vorderem Drittel des Stuhls sitzen, Faust beim Ziehen um 90° nach außen aufdrehen, beim Zurückführen wieder eindrehen

## 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 Heizungsnähe meiden.