

Übungen zum Eigentaining und zur Atemvertiefung mit einem Fitnessband

Bevor Sie loslegen können, gibt's ein paar einfache Regeln, die Sie befolgen sollten. Das ist vor allem wichtig, wenn Sie mit Fitnessband Übungen beginnen:

- Alle Übungen können Sie im Sitz oder Stand ausüben
- Beginnen Sie langsam und vorsichtig. Der Körper muss sich erst daran gewöhnen.
- Machen Sie 8 - 12 Wiederholungen von jeder Übung.
- Machen Sie je nach persönlichem Zustand 1 -3 Sätze.
- Achten Sie auf die richtige Ausführung.
- Konzentrieren Sie sich auf bewusstes Ein- und Ausatmen.
- Nehmen Sie sich Zeit für jede Übung.
- Wenn Sie das Band straffer halten erhöhen Sie die Schwierigkeit.
- Steigern Sie die Wiederholungen, wenn der Übungskanon zu leicht fällt.
- Andauernde Spannung des Bandes steigert die Wirksamkeit.

1. Bogenspannen einseitig

Theraband Übung für: Schultern und Arme und Atemvertiefung



- Nehmen Sie das Fitnessband vor Ihren Körper in beide Hände.
- Der rechte Ellenbogen ist auf Schulterhöhe und die Hand liegt direkt bei der Schulter.
- Ziehen Sie den linken Arm zur linken Schulter und strecken ihn dann wieder durch. Atmen Sie dazu tief ein.
- Der rechte Arm bleibt während der gesamten Fitnessband Übung in derselben Position.
- Beüben Sie die andere Seite.

2. Rudern mit Fitnessband

Übung für: Schultern und Arme



- Stellen Sie sich mit beiden Beinen etwa schulterbreit auf das Fitnessband.
- Kreuzen Sie das Fitnessband vor Ihren Körper.
- Gehen Sie leicht in die Knie.
- Nun ziehen Sie mit beiden Armen am Band und atmen Sie tief ein.
- Bis ungefähr auf Höhe der Schultern ziehen.
- Lass Sie dann wieder locker und ziehen erneut daran.

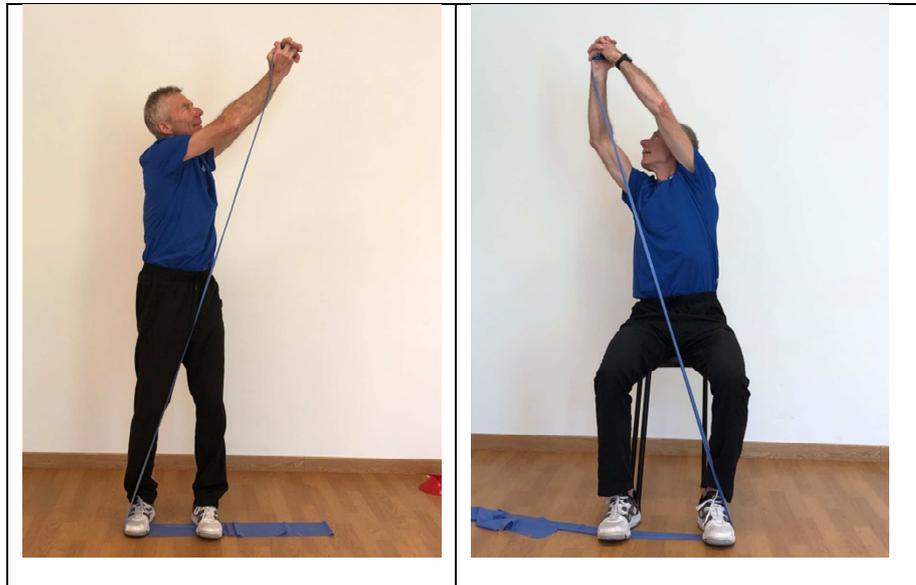
3. Überkreuzter Diagonalzug



- Wie beim Rudern im Stehen stellen Sie sich auch hier aufs Fitnessband und kreuzen es vor Ihrem Körper.
- Stehen Sie diesmal aber mit gestreckten Beinen auf dem Fitnessband.
- Nun ziehen Sie das Band abwechselnd mit der linken und rechten Hand so hoch Sie können in die Luft und atmen dabei tief ein.

4. Diagonaler Seitzug mit zwei Händen

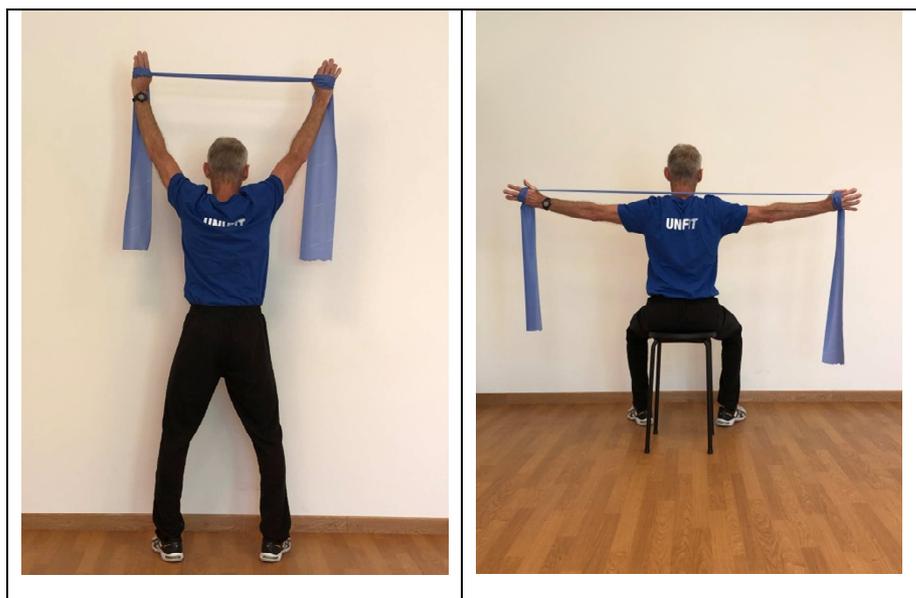
Theraband Übung für: Arme, Schultern, Rücken



- Stellen Sie sich mit beiden Beinen gut auf das eine Ende des Bands.
- Das Fitnessband verläuft an Ihrer Wade.
- Nehmen Sie das andere Ende in die Hände.
- Ziehen Sie das Gummiband aus Höhe der Hüfte diagonal so hoch Sie können.
- Dann die andere Diagonale

5. Latissimuszug hinter den Schultern

Fitnessbandübung für: Schultern und Arme



- Greifen Sie das Übungsband mit beiden Händen etwa schulterbreit.
- Führen Sie die Arme über den Kopf.
- Ihre Handflächen zeigen nach vorne. Spannen Sie den Bauch an.
- Ziehen Sie gleichmäßig am Band und senken dabei die Arme und atmen Sie tief ein.
- Am Ende der Übung ist das Fitnessband auf Nackenhöhe.

6. Flankendehnung

Theraband Übung für: Schultern, Arme, Rumpf



- Stelle Sie sich hüftbreit auf das Fitnessband.
- Spannen Sie Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur an.
- Heben Sie den Arm seitlich weit über den Kopf.
- Schieben Sie die Hüfte in die Bogenspannung.
- Beugen Sie sich nicht nach vorne oder hinten.
- Wechseln Sie die Seite

7. Abduktorentaining mit Theraband

Übungen für: die Hüftmuskulatur



- Binden Sie das Fitnessband an den Enden zusammen.
- Heben Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein zur Seite soweit Sie können.
- Sie können die Übung mit gebeugten Knien und / oder gestreckten Beinen ausführen.
- Achten Sie darauf, dass der Oberkörper gerade und aufrecht bleibt. Wer sich mit dem Gleichgewicht schwer tut, kann sich an einem Sessel oder Wand ein wenig abstützen.