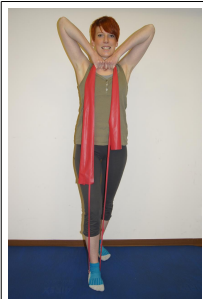


HALSWIRBELSÄULE

Übungen mit dem Thera-Band

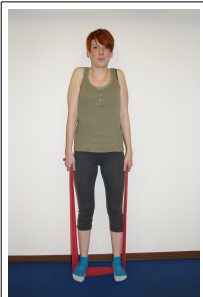
Führen Sie die Übungen 3 mal mit 10 Wiederholungen aus mit Pausen von etwa 30 Sek.

Nackenziehen



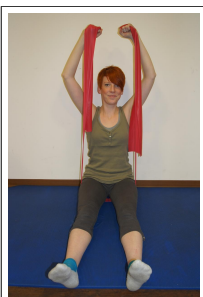
Führen Sie einen Ausfallschritt aus. Stellen Sie sich mit dem vorderen Fuß auf die Mitte des Thera-Bandes. Bilden Sie einen Kreis mit dem Band, indem Sie die Enden überkreuzen, fassen Sie diesen „Ring“ in Höhe Ihres Knies. Beide Füße zeigen gerade nach vorne. Kommen Sie mit Ihrem Oberkörper über den vorderen Fuß, der Rücken ist gerade. Nun ziehen Sie Ihre Hände nebeneinander nach oben bis unter Ihr Kinn, die Ellenbogen zeigen zur Decke.

Schulternheben



Sie stehen mit beiden Füßen auf dem Thera-Band. Platzieren Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander, die Zehenspitzen zeigen gerade nach vorne. Fassen Sie das Band auf Höhe der Knie oder tiefer (evtl. das Band doppelt nehmen für mehr Widerstand). Stehen Sie aufrecht und ziehen Sie nun die Schultern hoch Richtung Ohren. Die Ellenbogen bleiben während der gesamten Übung gestreckt.

Schulterpresse



Sie sitzen aufrecht auf dem Thera-Band auf einem Stuhl. Fassen Sie die Enden des Bandes so, dass es in U-Halte, dies ist die Ausgangsstellung, leicht auf Spannung kommt. Nun drücken Sie die Arme nach oben indem Sie Ihre Ellenbogen durchdrücken, die Hände bleiben etwa schulterbreit auseinander im gestreckten Zustand.