

LENDENWIRBELSÄULE

Übungen mit dem Thera-Band

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

Brücke



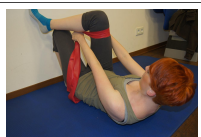
Sie liegen auf dem Rücken, die Füße sind aufgestellt. Legen Sie das Band (evtl. doppelt gefasst) über Ihr Becken und fixieren es neben diesem mit Ihren Händen auf dem Boden. Heben Sie nun das Becken an, bis Oberkörper und Oberschenkel eine gerade Linie ergeben. Während der Übung das Becken nicht ablegen.

Good Morning



Sie sitzen auf einem Stuhl, die Füße sind auf das Band gestellt. Führen Sie das Band von hinten über die Schultern nach vorn und fassen Sie das Band stramm auf Höhe der Schultern. Führen Sie nun den Oberkörper nach vorn Richtung Knie ohne dabei rund zu werden. Aus dieser Position heben Sie den Oberkörper nun wieder bis Sie aufrecht sitzen.

Gerade Bauchmuskeln



Sie liegen auf dem Rücken. Ein Fuß ist aufgestellt, der andere wird auf dem Knie angelegt. Richten Sie den Oberkörper auf und legen Sie das Band stramm von vorn über den Oberschenkel. Legen Sie den Oberkörper nun wieder ab, aber halten den Kopf in der Luft mit Blick zur Decke (während der gesamten Übung schauen Sie zur Decke um den Nacken gerade halten zu können). Mit den gestreckten Armen heben Sie die Schultern gegen den Widerstand des Bandes an.

Seitlicher Rumpf



Sie sitzen mit gestreckten und gespreizten Beinen auf dem Boden. Legen Sie das Band um einen Fuß und halten Sie die Enden des Bandes zusammen mit beiden Händen. Die Ellenbogen fixieren Sie an der Seite Ihres Rumpfes. Nun drehen Sie den gesamten Oberkörper zu der entgegengesetzten Seite des bandfixierenden Fußes. Nach Ausführung der Übung die Seite wechseln.