

Kräftigung Körperrückseite



Stellen Sie sich leicht gedreht zur Sprossenwand.

Beide Arme bleiben immer vor dem Brustbein und auch gestreckt.

<< gilt für beide Übungen >>

<< Bei leichter Drehung und Beugung des Rumpfs soll das Band schon eine leichte Vorspannung haben.

Beim zurückdrehen zur Ausgangsstellung wieder 1-2 sec. ausatmen bzw. einatmen.

<< gilt für beide Übungen >>

Während der Ausatmung führen Sie die Arme in 45° Grad Winkel nach unten. >>

<< Während der gesamten Einatmung die Arme und den Kopf 45° Grad nach oben hinten drehen.

Diese Übung wird von beiden Seiten gemacht.

10 x je Seite

Kräftigung Körpervorderseite



Schultertraining für Fortgeschrittene



Stellen Sie sich wie auf dem Bild auf das Band und fassen es mit der gegenseitigen Hand so, dass der Daumen nach oben hinten zeigt.

Ziehen Sie das Band nach oben hinten und schauen Sie dabei der Hand nach.

Atmen Sie während des Hochziehens ein und auf dem Rückweg aus.

10 - 20 x je Seite

Brust- muskulatur



Führen Sie das Band einfach oder doppelt an der Gesäßfalte so als ob Sie sich darauf setzen.

Die Daumen zeigen nach außen.

Während des ausatmens beide Arme gestreckt nach vorne oben ziehen.

Während dem Rückweg wieder einatmen.

10 - 20 x

Wir wünschen Ihnen viel Spaß
und Wohlbefinden!



Physiotherapie John Ludescher
Rautenastraße 26, (GH Rössle)
A-6832 Röthis
Telefon +43 - 5522 - 60 0 30

www.johnludescher.com

Kräftigung Gummiband



© by John Ludescher - Gratis Download auf der Homepage.

www.johnludescher.com

john ludescher
Aufrecht. Bewußt. Stark

Doppelstock und Skilanglauf



Ausgangsstellung:
Beginnen Sie mit der Ausatmung beide Arme, im großen Bogen nach unten und hinten zu ziehen.
Die Ellbogen bleiben während der gesamten Übung gestreckt.

Führen Sie dabei die Arme knapp an den Hüften vorbei.



Achten Sie beim zurückkehren zur Ausgangsstellung auf das Bremsen und das Einatmen durch die Nase.

jede Richtung im 1 Sekundentakt

20 x



Achten Sie auch beim Wechsel auf Atmung und Tempo.

40 x

Kräftigung Schultergürtel



Ausgangsstellung:
Stellen Sie sich vor eine Stange zu halten.



Ziehen Sie während der Einatmung die Hände zur Taillie.

Beim Rückweg atmen Sie langsam aus.

je 20 x mit Knöchel nach oben und unten



Boxen Bauch- und Schultermuskulatur



Befestigen Sie das Band in Brusthöhe, fassen es und drehen sich von der Befestigung weg.

Eine Faust ist mit den Knöcheln nach unten in der Taillie und die andere vorne waagrecht mit den Knöcheln nach oben.



Die gestreckte Hand wird zur Taillie zurückgezogen und gedreht, während die Andere ganz nach vorne geschoben wird, so dass auch eine Drehung des Rumpfes entsteht.

20 - 40 x

Oberarm Training



Halten Sie das Band in der rechten oder linken Hand und führen diese zum Nacken.
Das Band hängt entlang der Wirbelsäule nach unten.

Die zweite Hand umfasst das Band in abgewinkelter Stellung. Die Knöchel der unteren Hand zeigen zur Wirbelsäule.

Jetzt können beide Arme gleichzeitig gestreckt und wieder gebeugt werden.

10 - 20 x je Seite



Stellen Sie sich am besten vor den Spiegel, mit beiden Füßen auf das Band und fassen Sie die Enden.

Führen Sie im Wechsel je eine Faust, aus der Hüfte kommend, bis Kopfhöhe und etwa 30 cm vor das Kinn.

20-50 x

Siegerübung



Stellen Sie sich hüftbreit und in leichter Hockstellung auf das Theraband.
Fassen Sie es Kreuzweise.
Mit Beginn und während des einatmens entfalten Sie die Arme und führen diese ca. 45° Grad vor dem Körper nach oben in die Siegerposition.



Spannen Sie die Bauchmuskulatur an, damit die Endposition in gerader Haltung erreicht wird.
(Kein Hohlkreuz)



Achten Sie darauf, dass Sie die Einatmung genau mit dem Erreichen der Endposition abschließen.

Während dem Rückweg atmen Sie aus, so dass auch die Startposition synchron erreicht wird.