



Kräftigung Extensoren

Theraband hängt über Kopfhöhe - (an der Tür mit dickem Stift einklemmen), beide Arme ziehen gestreckt nach hinten-unten

Brustbein heben und Schulterblättern nach hinten-unten ziehen.

3 x 20 Wh.

halbe Minute bis Minute Pause



RUDERN mit Theraband

Hände zur Brust ziehen, Schultern tief lassen

3 x 20 Wh

halbe Minute bis Minute Pause



Ausfallschritt zur Seite

Ausfallschritt zur Seite - auch ohne Airexmatte möglich (Symbolbild)

3x20 WH

rechte und linke Seite

halbe Minute Pause bis Minute Pause



Kräftigung Extensoren

Das Band um die Ferse spannen und das zweite Ende an einem Tischbein oder mit einem dicken Stift unter der Tür einklemmen. Das Bein wird gestreckt nach hinten bewegt wobei der Oberkörper aufrecht bleibt.

3x 20 WH

halbe Minute bis Minute Pause