







Therabandübungen im Büro

Immer Stabiler Oberkörper: Becken, Brustkorb und Kopf stehen wie Bauklötze übereinander. Doppelkinn und Hals lang machen!

Übungen zur Durchführung im Stand oder im Sitz

<p>„Langläufer“</p> <p>Bauchmuskulatur spannen</p> 	<p>Daumen nach oben</p> 
<p>Seitliches Heben</p>  <p>Schultern bleiben unten Daumen nach oben</p>	<p>Bewegen der Schulterblätter</p> <p>Arme lang machen mit gestreckten Ellbogen Doppelkinn</p> <p>Schulterblätter zusammen Ellbogen bleiben gestreckt!</p> 
<p>Das Theraband diagonal auseinander ziehen</p> 	<p>Schulter nach unten Daumen nach unten, Arme bleiben gestreckt, die Arme lang machen</p> 

Ellbogen bleiben immer am Körper:
Arme und Hände nach aussen bewegen



Arm lang machen, linkes Gesäss hochziehen



Theraband mit den Armen auseinander ziehen und in die Knie gehen, zweites Bein abheben und die Ferse gegen die Decke bewegen



Theraband auseinander ziehen: vor oder hinter dem Kopf (Halswirbelsäule lang machen und Doppellekinn beibehalten)



Oberkörper nach vorne und nach hinten neigen
(Wirbelsäule bleibt gerade!)



Hals lang machen, Theraband gegen die Decke stossen