

Übungen mit dem Band

Hier finden Sie die Übungen für die Arme und Schultergelenke.



3 Seitliches Armstrecken

Aufrechter Sitz, beide Füße mind. hüftbreit am Boden, eine Hand bleibt fest am Oberschenkel, die andere zieht das Band seitlich nach oben Richtung Ohr.

10 Wiederholungen pro Seite



4 Oberkörper drehen

Aufrechter Sitz, beide Füße mind. hüftbreit am Boden, das Band vor dem Körper spannen. Mit gestreckten Armen abwechselnd zu jeder Seite drehen.

10 Wiederholungen



5 Arme seitlich bewegen

Aufrechter Sitz, beide Füße mind. hüftbreit am Boden, das Band vor dem Körper spannen. Das Band auseinanderziehen, dabei 90° im Schultergelenk halten.

10 Wiederholungen



Senioren Pro- Bewegtes Büchenbach Übungen mit dem Band



Bewegtes Büchenbach

In dieser kleinen Broschüre finden Sie die Grundübungen aus dem Programm und ein paar zusätzliche Übungen für die Beine und Arme. Alles was sie benötigen ist ein Loop Band oder Theraband.

Viel Spaß beim Üben!

Unterstützt von



AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.



Übungen mit dem Band

Hier finden Sie die Grundübungen aus dem Programm für die Beine.



1 Abspreizen beide Beine

Aufrechter Sitz, beide Füße hüftbreit am Boden, die Knie sind über den Füßen. Anschließend beide Beine zur Seite bewegen und wieder schließen. 10 Wiederholungen



2 Kniestrecken

Aufrechter Sitz, beide Füße hüftbreit am Boden, die Knie sind über den Füßen. Anschließend ein Knie nach vorne oben strecken. Pro Seite 10 Wiederholungen



3 Abspreizen im Stehen

Aufrechter Stand, beide Füße hüftbreit am Boden, die Knie sind leicht gebeugt. Ein Bein zur Seite bewegen. Zehen zeigen weiter nach vorne. Pro Seite 10 Wiederholungen



4 Kniebeugen

Aufrechter Stand, beide Füße am Boden, beide Knie gleichzeitig beugen, dabei den Po nach hinten bewegen (wie auf einen Stuhl setzen). 10 Wiederholungen



Übungen mit dem Band



5 Kniebeuger

Aufrechter Stand, das Band ist um beide Beine auf Höhe der Knöchel gespannt. Die Ferse Richtung Po ziehen. Die Knie bleiben auf gleicher Höhe nebeneinander. 10 Wiederholungen

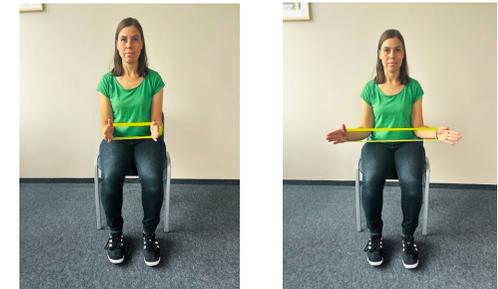


Auf ein gleichmäßiges Tempo und auf die Atmung achten!

Hier finden Sie die Übungen für die Arme und Schultergelenke.

1 Abspreizen beide Hände

Aufrechter Sitz, beide Füße hüftbreit am Boden, die Knie sind über den Füßen. Ellenbogen bleiben fest am Körper, 90° im Ellenbogen. Anschließend beide Hände und Unterarme auseinander bewegen. 10 Wiederholungen



2 Armbeuger

Aufrechter Sitz, das Band unter dem Oberschenkel hindurchführen und in der Hand halten. Der Ellenbogen bleibt fest am Körper. Der Unterarm zieht hoch Richtung Schulter. Pro Seite 10 Wiederholungen

