

# Hausaufgabenprogramm

Wirbelsäulenkräftigung mit Thera-Band

## Frontheben

Schrittstellung, Körpergewicht auf das vordere Bein, Thera-Band unter den Fuß



Arme gestreckt, vorne nach oben ziehen, Bauchspannung, Rücken gerade



## Rudern

Schrittstellung, Körpergewicht auf das vordere Bein, Thera-Band unter den Fuß



Ellenbogen nach hinten oben ziehen  
Bauchspannung, Rücken gerade



# Hausaufgabenprogramm

Wirbelsäulenkräftigung mit Thera-Band

## Scapula-Ansteuerung

Füße hüftbreit aufstellen, Oberkörper stabil in Vorhalte  
Bauchspannung, Rücken gerade



Ellenbogen nach unten und Thera-Band hinter den Kopf ziehen



## Bridging

Rückenlage, Beine angestellt, Arme neben den Körper legen



den Po anheben bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie ergeben, beim absenken den Po nicht ganz ablegen



# Hausaufgabenprogramm

Wirbelsäulenkräftigung mit Thera-Band

## Vierfüßlerstand

Unterarmstütz, Kniewinkel 90°  
Thera-Band unter Fußsohle klemmen



Bein nach hinten strecken  
Bauchspannung, Rücken gerade



## Bauch

Beine 90° anbeugen  
Thera-Band zwischen die Hände  
spannen und auf die Oberschenkel  
legen



Oberkörper aufrollen, LWS bleibt  
liegen

