

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

