



# **HOME WORKOUT**

**Training mit dem Theraband**

# Welches ist das richtige Theraband?

Farbe	Widerstand	Geeignet für
Beige	Sehr gering	Untrainierte Senioren
Gelb	Gering	Senioren, Kinder
Rot	Mittel	Untrainierte Frauen, Jugendliche
Grün	Mittelstand	Frauen, trainierte Jugendliche, untrainierte Männer
Blau	Stark	Gut trainierte Frauen, Männer
Schwarz	Sehr stark	Gut trainierte Männer, sehr gut trainierte Frauen
Silber	Extrem	Sehr gut trainierte Männer
Gold	Extrem stark	Leistungssportler

# 01 Rudern

Anleitung:

1. Setze dich auf den Boden und stelle die Beine leicht angewinkelt auf.
2. Wickle die Mitte des Bands um deine Füße und nimm die zwei gleich lagen Enden in die Hände.
3. Setze dich aufrecht hin und ziehe das Theraband seitlich an deinen Beinen vorbei in Richtung deines Brustbeins. Atme währenddessen aus.
4. Ellenbogen eng am Körper vorbei ziehen und Schulterblätter am Ende der Bewegung möglichst eng zusammenziehen.
5. Bewege deine Arme wieder nach vorn und behalte dabei die Muskelspannung.

**3 x 15 - 20 Wiederholungen**

**Zu beachten:**

- Rücken gerade halten

**Beanspruchte Muskulatur:**

- Rückenmuskulatur



## 02 Latzug

Anleitung:

1. Greife das Theraband mit beiden Händen etwas mehr als schulterbreit und führe die Arme über den Kopf, die Handflächen zeigen nach vorn. In dieser Position ist das Band leicht gespannt.
2. Führe nun die Arme gestreckt nach außen und unten. Dabei ziehst du das Band auseinander und die Schultern nach hinten.
3. Das Band wird hinter dem Kopf bis auf Nackenhöhe abgesenkt.

**3 x 15 - 20 Wiederholungen**

Zu beachten:

- Rücken gerade halten
- leicht gebeugte Knie

Beanspruchte Muskulatur:

- Rückenmuskulatur
- Schultermuskulatur



## 03 Gesäßtraining im Vierfüßlerstand

Anleitung:

1. Begib dich in den Vierfüßlerstand und lege die Bandmitte um einen aufgestellten Fuß.
2. Die Bandenden circa 2 - 3 Mal um die Hände wickeln.
3. Strecke nun langsam ein Bein nach hinten aus, sodass Bein und Rücken eine gerade Linie bilden.

**Je Seite 3 x 15 -20 Wiederholungen**

**Zu beachten:**

- Rücken gerade halten
- Bauchmuskulatur anspannen

**Beanspruchte Muskulatur:**

- Rückenstrecker
- Hüftmuskulatur
- Beinbeuger
- Gesäßmuskulatur



# 04 Abduktion

Anleitung:

1. Stelle dich aufrecht hin.
2. Binde dir das Theraband knapp oberhalb der Knie um beide Beine.
3. Bewege nun jeweils ein Bein zur Seite, Ferse nach außen bringen und Zehenspitzen nach oben ziehen.

Variation: in Seitlage auf dem Boden liegend

**Je Seite 3 x 15 - 20 Wiederholungen**

Zu beachten:

- aufrechte Haltung
- in der Hüfte nicht abknicken

Beanspruchte Muskulatur:

- Hüftabduktoren
- Gesäßmuskulatur



# 05 Crunch

Anleitung:

1. Das Theraband an einer Tür oder ähnlichem befestigen.
2. Rückenlage mit angehobenen, gebeugten Beinen vor dem befestigten Band einnehmen.
3. Mit den Händen die Enden des Bandes fassen und auf Zug bringen.
4. Den Oberkörper ein wenig nach vorn anheben und das Band dabei neben den Körper auf den Boden ziehen.
5. Langsam wieder in die Startposition zurückkehren.

**3 x 15 Wiederholungen**

Zu beachten:

- nicht ins Hohlkreuz kommen
- bei der Anspannung ausatmen, bei der Entspannung einatmen

Beanspruchte Muskulatur:

- Bauchmuskulatur



# 06 Butterfly

Anleitung:

1. Fixiere das Theraband hinter deinem Rücken circa unter den Schulterblättern.
2. Greife das Theraband nun so, dass es bei angewinkelten Armen auf Spannung ist.
3. Strecke nun deine Arme soweit nach hinten, bis eine Dehnung in der Brust spürbar ist.
4. Führe die Arme nun wieder nach vorn, bis sich die Hände fast berühren

**3 x 15 - 20 Wiederholungen**

Zu beachten:

- nicht ins Hohlkreuz kommen

Beanspruchte Muskulatur:

- Brustmuskulatur

