

DAS KLEINSTE FITNESSSTUDIO DER WELT:

THERABAND

überall einsetzbar, da es in jeder Hand- und Laptoptasche Platz findet 😊

Keine Zeit zum Schwimmtraining?
Oder das Schwimmbad schon wieder überfüllt?
Immer wieder Probleme mit dem Rücken?

Dann sind diese Übungen genau richtig für dich.
Schon mit 2x15 Minuten pro Woche kannst du
positive Effekte erzielen und die
schwimmspezifische Muskulatur trainieren.

Und 15 Minuten finden sich in jeder Mittagspause,
oder nicht?



So geht's:

Bei den Übungsausführungen ist darauf zu achten, aufrecht zu stehen und eine stolze Haltung einzunehmen, da wir alle meist sowieso schon viel zu oft mit Rundrücken am Schreibtisch oder im Auto sitzen.
Anzustreben sind jeweils 2-3 x 15 Wiederholungen pro Übung.

Schlackohr Helau



Mit dem rechten Fuß aufs Band stellen und das Band mit der linken Hand greifen.
Nun diagonal etwas oberhalb des rechten Knies starten und das Band nach links oben in die Streckung bringen.
Der Blick folgt dem Band von unten nach oben.

Seitenwechsel nicht vergessen.