Übungen mit dem Theraband



1.a. Kräftigung der Oberschenkelund Gesässmuskulatur

Ausgangsposition



1.b.

Endposition



1.b. / 1.c. Steigerung mit Bein-Rotation

2.a.	Kräftigung	des	oberen	Rückens

Ausgangsposition

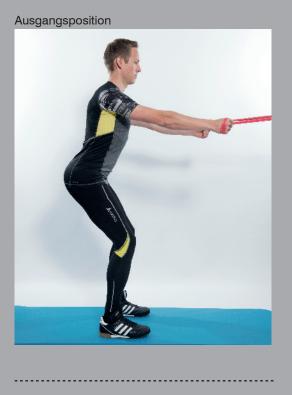


2.b.

Endposition



3.a. Weitere Kraftübung des oberen Rückens





4.a. Kräftigung des Rückens und der Schulter beidseits

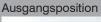


4.b.

3.b.



5.a. Kräftigung des Rückens und der Schulter einseitig





Endposition

5.b.



6.a. Kräftigung der Schulter mit Oberkörperrotation

Ausgangsposition



6.b.

Endposition



7.a. Kräftigung der Schulter mit Aussenrotation



7.b.



7.c. Variation



7.d.



8.a. Kräftigung der Schulter mit Innenrotation



8.b.

