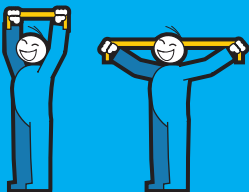


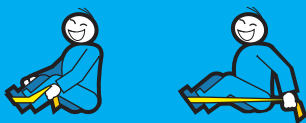
4



10x

**LATISSIMUSZUG:** breitbeinig aufstellen, Theraband mit beiden Händen etwas mehr als schulterbreit greifen und Arme über den Kopf führen, Handflächen nach vorn, Band leicht spannen, Bauch anspannen, Arme gestreckt nach außen und hinter den Kopf bis auf Nackenhöhe führen, dabei Schultern nach hinten ziehen

5



15x

**RUDERN:** auf den Boden setzen, Beine leicht anwinkeln, Oberkörper aufrecht, Theraband an beiden Enden festhalten und um die Füße legen, Arme strecken und Band leicht spannen, Band in Richtung Brustbein ziehen und seitlich am Körper vorbei nach hinten führen, dabei Brustkorb anheben und Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen

6



15x

**VORGEBEUGTES RUDERN:** hüftbreit auf das Theraband stellen, Knie leicht beugen, Band bei gestreckten Armen leicht spannen, Oberkörper nach vorn beugen, Bauch anspannen, Rücken gerade halten, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, angewinkelte Arme nach oben bis auf Brusthöhe ziehen, dabei Ellenbogen dicht am Körper, kurz halten und Arme zurückführen

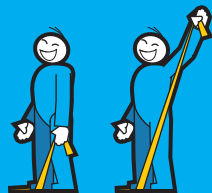
7



je 15x

**VIERFÜßLER:** in den Vierfüßlerstand gehen, Bauch und Rücken anspannen, beide Enden des Therabandes mit der rechten Hand am Boden festhalten, rechten Fuß in die Schlaufe stellen, Band leicht gespannt halten, rechtes Bein lang nach hinten ausstrecken, nach 15 Wiederholungen Seite wechseln

8



je 15x

**DIAGONALE:** schulterbreit aufstellen, Bauch anspannen, ein Ende des Therabandes mit rechtem Fuß fixieren, mit der linken Hand anderes Ende des Bandes greifen und leicht gespannt halten, linken Arm nach schräg oben ausstrecken, Schultern dabei tief halten, nach 15 Wiederholungen Seite wechseln

9



je 15x

**WADENSTRECKER:** aufrecht hinsetzen, Bauch anspannen, Theraband mit beiden Händen vor dem Bauch festhalten, rechten Fuß mit angewinkeltem Bein in die Schlaufe stellen, Band leicht spannen, rechtes Bein nach vorne ausstrecken, Spannung mit den Armen halten, nach 15 Wiederholungen Bein wechseln

Ich  
mach  
mich  
**stark**



für ein gesundes Muskel- und Skelettsystem

# Theraband

GROZ-BECKERT® BKK



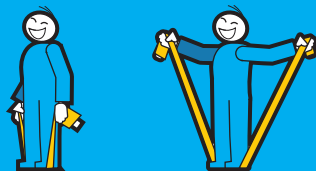
Das Theraband sieht unspektakulär aus, ist aber effektiver als so manches großes Fitnessgerät und sehr vielfältig einsetzbar. Nicht umsonst genießt es den Ruf als kleinstes Fitnessstudio der Welt. Das Band aus Latex ermöglicht ein bewusstes und schonendes Training für den ganzen Körper. Dabei werden nicht nur die Muskeln gekräftigt, sondern auch Gelenke mobilisiert und die allgemeine Beweglichkeit gefördert.

Das Theraband wird mit dem Daumen fixiert und dann einige Male um die Handmitte gewickelt. Halten Sie das Band während der Übungen immer unter Spannung. Beginnen Sie mit einer leichten Spannung, damit Sie die Kraftanstrengung allmählich steigern können.

Führen Sie alle Bewegungen ruhig und bewusst aus. Atmen Sie ein, wenn Sie das Band dehnen, halten Sie die Position zwei Sekunden und atmen Sie langsam aus, wenn Sie in die Ausgangsposition zurückkehren. Viel Spaß beim Üben!

Alle Bewegungen bewusst, langsam  
und kontrolliert ausführen.  
Gut ist, was gut tut -  
herausfordernd, aber schmerzfrei.

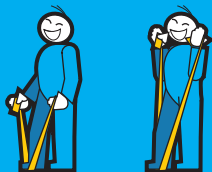
1



2x 15

**SEITHEBEN:** schulterbreit auf das Theraband stellen und Band mit nach unten ausgestreckten Armen leicht gespannt halten, ausgestreckte Arme gleichzeitig kontrolliert über die Seite bis auf Schulterhöhe bewegen, kurz halten und wieder senken

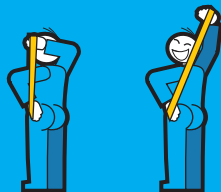
2



je 15x

**BIZEPS-CURLS:** im Ausfallschritt aufstellen, Theraband mittig unter den vorderen Fuß platzieren, Arme eng am Körper halten und um 90 Grad anwinkeln, Band unter leichter Spannung halten, Unterarme kontrolliert an die Oberarme heranführen, kurz halten und absenken, nach 15 Wiederholungen Beine wechseln

3



je 15x

**TRIZEPS-CURLS:** schulterbreit aufstellen, Bauch anspannen, Theraband mit der rechten Hand an der rechten Hüfte fixieren, linken Arm hinter den Kopf führen, Theraband greifen und leicht anspannen, linken Arm kontrolliert nach oben ausstrecken, kurz halten und absenken, nach 15 Wiederholungen Seite wechseln

## Impressum

**BKK Groz-Beckert**  
Unter dem Malesfelsen 72  
72458 Albstadt  
Deutschland

**Text und Gestaltung**  
BBGK Berliner Botschaft GmbH  
[www.berliner-botschaft.de](http://www.berliner-botschaft.de)

**Ich  
mach  
mich  
stark**



**für ein gesundes Muskel- und Skelettsystem**