

Wochenplan: Thera-Band Ganzkörpertraining

Alle Übungen sind unter Körperspannung auszuführen. Jede Übung soll pro Satz 20 Mal wiederholt werden. Insgesamt sollten pro Tag 3 Sätze absolviert werden. Viel Spaß!

Montag:

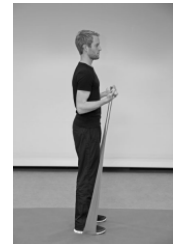
1. **Kreuzheben für unteren Rücken** (Füße mittig auf Trainingsband, hüftbreit auseinander; Hände mit Band in Hand, Körper gebeugt mit geradem Rücken -> Oberkörper nach oben führen)



Quelle: Grasl, M. (2017): Die 6 besten Theraband Übungen für Beine und Po. - <https://fitfunfruits.com/die-6-besten-theraband-uebungen-fuer-beine-und-po/> (Letzter Zugriff: 18.01.2021)

Dienstag:

2. **Bizeps-Ellenbogenbeuge** (Füße mittig auf Trainingsband, Band in beiden Händen, gerader Rücken, gebeugte Knie -> Ellenbogen beugen, kontrollierter Bewegungsablauf von unten nach oben)



Quelle: Oertel, V. & Hänsel F. (2016): Aktiv für die Psyche. – Springer Verlag.

Mittwoch:

3. **Trizeps- Kickbacks** (Füße mittig auf Trainingsband, gebeugte Knie, Band in Hände, Ellenbogen im 90 Grad Winkel -> Streckung des Ellenbogens nach hinten)



Quelle: MyGains (2020): TRIZEPS KICKBACKS MIT DEM FITNESSBAND. - <https://mygains.de/training/training-mit-fitnessbaender/armtraining/trizeps-kickbacks/> (Letzter Zugriff: 18.01.2021)

Donnerstag:

4. **Abduktion vor dem Körper für Schultern** (Füße mittig auf Trainingsband, Band in Hände. Knie leicht angewinkelt -> kontrollierte Bewegung der Arme nach oben bis 90 Grad Winkel zum Körper)

Freitag:

5. **Donkey Kicks für Beine und Po** (Vierfüßlerstand, Bandmitte um aufgestellte Füße, Bandenden um Hände wickeln, Bein nach hinten strecken, Seite wechseln)



Quelle: Therani, M. (2018): Diese 4 Theraband-Übungen werden den Leben komplett verändern.. - <https://www.elle.de/theraband-uebungen/> (Letzter Zugriff: 18.01.2021)

Samstag:

6. **Thera-Band vor Körper ziehen für die Brust** (hüftbreiter Stand, Band vor Brust spannen, Arme angewinkelt, Arme nach außen drücken und danach kontrolliert zusammenziehen)



Quelle: Kulterer, L. (2020): 18 MEGA EFFEKTIVE FITNESSBAND ÜBUNGEN.. - <https://www.we-go-wild.com/theraband-uebungen/> (Letzter Zugriff: 18.01.2021)

Sonntag:

Ruhetag

Spezialtraining: Thera-Band Oberkörpertraining

Übung 1

1. Thera-Band mit beiden Händen über den Schultern greifen und hinter dem Kopf mit leichter Spannung halten
2. Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel, die Hände zeigen dabei nach oben
3. Band langsam und kontrolliert auseinander ziehen bis die Arme gestreckt sind, 3 Sekunden halten und die Arme wieder in die Ausgangsposition bringen

15 Wiederholungen

Übung 2

1. einen leichten Ausfallschritt nach vorne machen und den Fuß auf das Thera-Band stellen
2. Hände greifen die Enden des Thera-Bandes mit leichter Spannung
3. Arme befinden sich neben dem Körper, Ellenbogen sind im 90° Winkel gebeugt und die Handflächen zeigen nach oben
4. Arme langsam und kontrolliert an den Körper ziehen, 3 Sekunden halten und dann wieder in die Ausgangsposition bringen

10 Wiederholungen

5. den Fuß wechseln und die Übung wiederholen

Übung 3

1. Thera-Band mit beiden Händen vor der Brust mit leichter Spannung so greifen, dass ungefähr ein Abstand von 30 cm entsteht
2. Handflächen zeigen nach unten, Ober- und Unterarme bilden auf Schulterhöhe einen rechten Winkel
3. Hände auseinander ziehen bis die Arme gestreckt sind, 3 Sekunden halten und wieder in die Ausgangsposition bringen

15 Wiederholungen



Quelle: Mehner, K. (2020): Theraband: Übung 2. - <https://www.gesundheit.de/fitness/fitness-uebungen/uebungen-mit-dem-theraband/theraband-uebung-2> - (Letzter Zugriff: 18.01.2021)



Quelle: Mehner, K. (2020): Theraband: Übung 11. - <https://www.gesundheit.de/fitness/fitness-uebungen/uebungen-mit-dem-theraband/theraband-uebung-11> - (Letzter Zugriff: 18.01.2021).



Quelle: Mehner, K. (2020): Theraband: Übung 9. - <https://www.gesundheit.de/fitness/fitness-uebungen/uebungen-mit-dem-theraband/theraband-uebung-9> - (Letzter Zugriff: 18.01.2021).