



Theraband Heimtraining



Bewegung



3 pro Woche



**vom
25.03.2020 bis
zum
06.05.2020**



**Andreas
Herbstreit**

Theraband

8 Übungen 48 Minuten 664 MOVES 280 kcal

1 - Wellness Bag - Seitheben



15 wdh x 30 Sek
15 wdh x 30 Sek
15 wdh x 30 Sek

Beide Beine auf dem Theraband | Arme seitlich vom Körper abheben | zurück zum Körper führen

2 - Wellness Bag - Frontheben



15 wdh x 30 Sek
15 wdh x 30 Sek
15 wdh x 30 Sek

Beide Beine auf dem Theraband | Arme gestreckt vor dem Körper nach oben heben (bis auf Schulterhöhe)

3 - Wellness Bag - Kniebeuge



15 wdh x 30 Sek
15 wdh x 30 Sek
15 wdh x 30 Sek

Beide Beine auf dem Theraband | Gesäß nach hinten unten | Arme bleiben unverändert

4 - Wellness Bag - Armcurls



15 wdh x 30 Sek
15 wdh x 30 Sek
15 wdh x 30 Sek

Beide Beine auf dem Theraband | Ellenbogen nah am Körper | Ellenbogen beugen

5 - Wellness Bag - Rudern, stehend



15 wdh x 30 Sek
15 wdh x 30 Sek
15 wdh x 30 Sek

Theraband bspw. am Türgriff festmachen | Oberkörper aufrecht | Ellenbogen nah am Körper nach hinten ziehen

6 - Wellness Bag - Pull-downs mit gestrecktem Arm



15 wdh x 30 Sek
15 wdh x 30 Sek
15 wdh x 30 Sek

Theraband am Fenstergriff festmachen | Oberkörper leicht nach vorne geneigt | Arme gestreckt am Körper vorbeiziehen

7 - Wellness Bag - Brustdrücken, breitbeinig



15 wdh x 30 Sek
15 wdh x 30 Sek
15 wdh x 30 Sek

Theraband am Fenstergriff festmachen | Füße leicht versetzt aufstellen | Arme mit angewinkeltem Ellenbogen nach vorne in die Streckung drücken | langsam zurückführen

8 - Wellness Bag - Hüftstreckungen



15 wdh x 30 Sek
15 wdh x 30 Sek
15 wdh x 30 Sek

Theraband in einer Schlaufe um den Fuß binden | Oberkörper aufrecht (oder leicht nach vorne geneigt) | gestrecktes Bein nach hinten führen + zur Seite führen