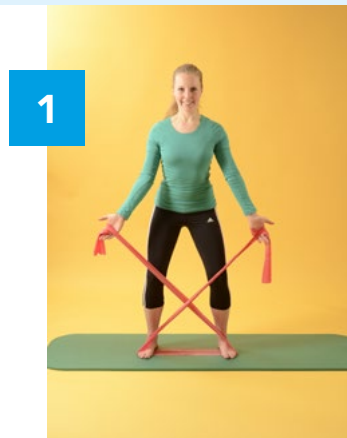
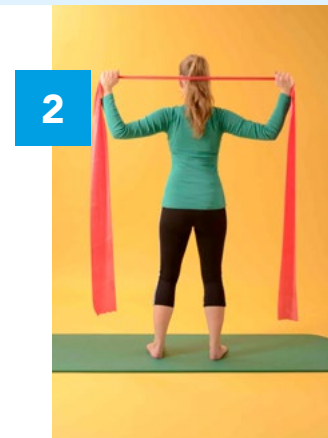
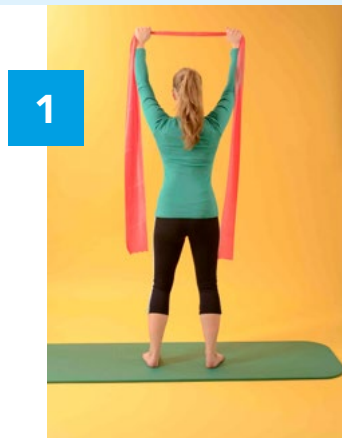


► Gleichgewicht



► Hintere Schulter- und Armmuskulatur



► Gesäßmuskulatur



► Oberarmmuskulatur und Schulterblattfixatoren

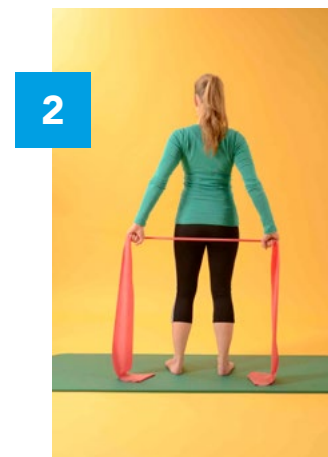
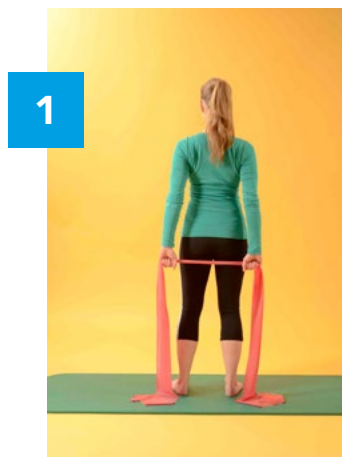


Foto: Sven Brüggemann



**THERABANDÜBUNGEN
FÜR ZU HAUSE**

Einfache Übungen für
Ihre tägliche Gesundheit.
Machen Sie mit!

Foto: Sven Brüggemann

VAMED Rehazentrum Ulm

Wilhelmstraße 22
89073 Ulm

T +49 731 60-402
F +49 731 60-069

info.vrzu@vamed-gesundheit.de
www.vamed-gesundheit.de/ulm



▸ Morgens Reha, abends zu Hause

▸ Rumpfrotatoren- und Armmuskulatur

▸ Rücken- und Schulterblattmuskulatur

Für ein gesundheitsorientiertes und ausgewogenes Krafttraining mit dem Theraband sollte man drei bis vier Übungen auswählen und jede Übung 15 bis 20-mal wiederholen. Die vollständige Übungsfolge kann ein- bis dreimal wiederholt werden.

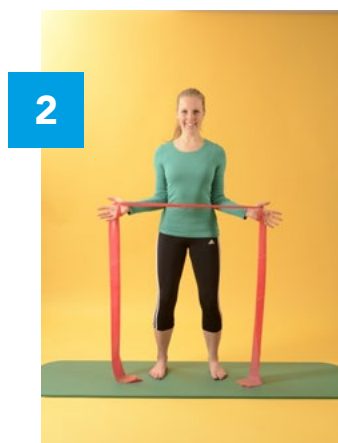
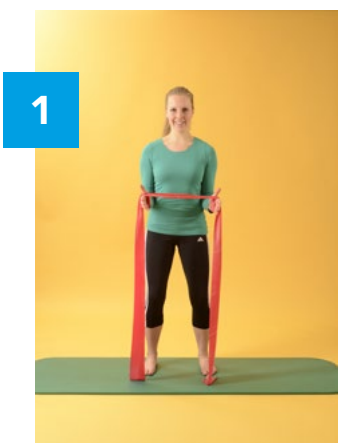
Grundsätzlich sollten Sie dabei folgendes beachten:

- Die Übungen sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt. Schauen Sie sich die Übungen genau an und stellen Sie sich diese vor.
- Eine korrekte Haltung einnehmen und die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen.
- Immer die linke und rechte Körperhälfte trainieren, auch wenn auf der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.
- Eine schmerzfreie Ausführung der Übung ist möglich und die Übung wird während des ganzen Trainings niemals als sehr schwer empfunden.

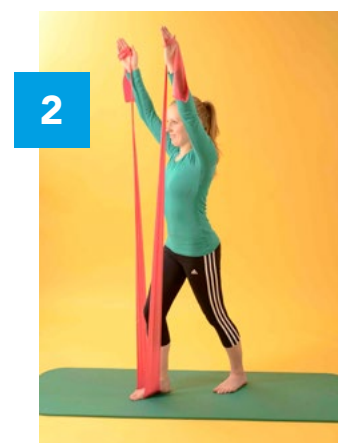
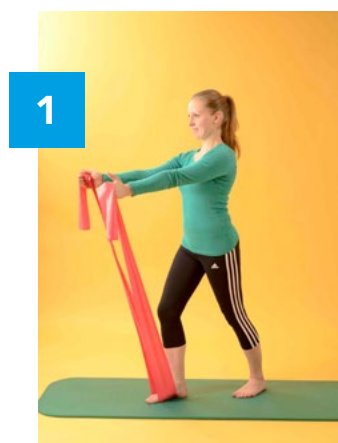
Viel Spaß beim Trainieren!

VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN!

▸ Schulterblattfixatoren



▸ Schulter- und Armmuskulatur



▸ Rumpf- und Armmuskulatur

