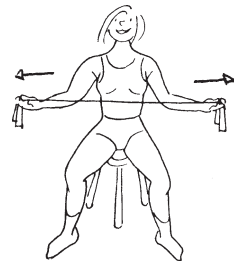




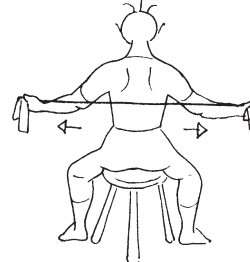
# Ziehen Sie mich ruhig in die Länge – Therabandübungen im Sitzen

## Wichtige Hinweise

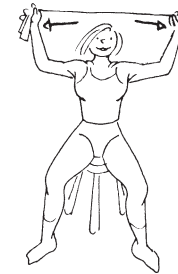
- Wählen Sie die Stärke des Therabandes (=Farbe) so aus, dass Sie ca. 10 Wiederholungen pro Übung schaffen können.
- Achten Sie bei allen Übungen auf eine korrekte Körperhaltung. Vermeiden Sie das Hohlkreuz.
- Üben Sie nicht, wenn Sie unter Schmerzen leiden.
- Atmen Sie bei allen Übungen normal weiter.
- Führen Sie alle Übungen langsam und kontrolliert aus, niemals ruck- oder schwungartig.
- Lockern Sie sich vor und während des Übungsprogramms regelmäßig mit Dehn- und Rekelübungen.



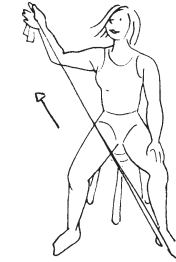
1. Ziehen Sie das Band mit beiden Händen vor Ihrem Körper in Brustbeinhöhe langsam auseinander. Lösen Sie danach ebenso langsam die Spannung.



2. Ziehen Sie das Band mit beiden Händen hinter Ihrem Rücken langsam auseinander. Lösen Sie danach die Spannung.



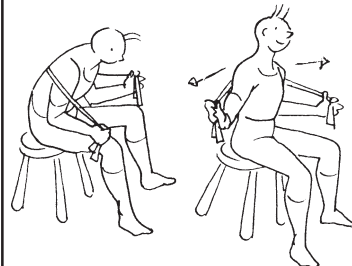
3. Ziehen Sie das Band mit beiden Händen über Ihrem Kopf langsam auseinander. Lösen Sie danach die Spannung.



4. Setzen Sie Ihren linken Fuß auf ein Bandende. Ziehen Sie mit der rechten Hand das Band langsam diagonal nach rechts oben. Lösen Sie danach die Spannung.



5. Verbinden Sie die Übung 4 mit einem zusätzlichen Aufstehen und Hinsetzen.



6. Legen Sie das Band wie eine Stola um Ihre Schultern. Machen Sie einen Katzenbuckel und spannen Sie dabei nach vorn mit beiden Händen das Band. Richten Sie sich wieder auf und bewegen Sie Ihre Arme seitlich nach außen.



7. Spannen Sie das Band mit beiden Händen über Ihrem Kopf. Neigen Sie Ihren Oberkörper langsam nach vorn und richten Sie sich anschließend wieder auf.



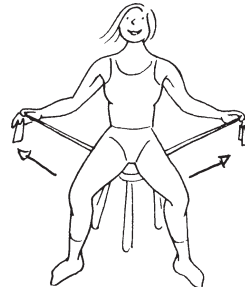
8. Führen Sie die Übung 7 durch und drehen Sie dabei Ihren Oberkörper nach rechts und links.



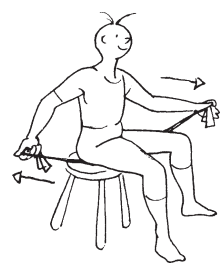
9. Führen Sie Übung 7 durch, stehen Sie dabei langsam auf und setzen Sie sich anschließend wieder hin.



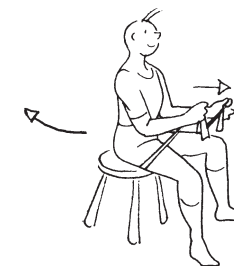
10. Stellen Sie beide Füße auf die Bandenden. Greifen Sie mit beiden Händen schulterbreit das Band und ziehen Sie es „ruderartig“ in Richtung Brustbein. Lösen Sie danach die Spannung.



11. Setzen Sie sich mit Ihrem Po auf das Band. Greifen Sie mit beiden Händen die Bandenden und bewegen Sie langsam Ihre Arme zur Seite. Lösen Sie danach die Spannung.



12. Bewegen Sie in der Ausgangsstellung von Übung 11 beide Arme diagonal abwechselnd vor und zurück.



13. Bewegen Sie in der Ausgangsstellung von Übung 11 beide Arme parallel vor und zurück.



14. Legen Sie das Band um Ihren Hinterkopf und spannen Sie mit beiden Händen nach vorn langsam das Band. Lösen Sie danach die Spannung.