

# Deine aktive Pause – Übungskatalog

Sammlung verschiedener Übungen mit dem Theraband

**SOLUTIONS FOR YOUR IDEAS**



- Trainiere nicht über einen Schmerzpunkt hinaus. Bitte trainiere nur, wenn du dich gut fühlst. Treten während der Übungen Schmerzen auf, beende bitte unmittelbar das Training.



- Schiebe mögliche Gefahren (z.B. Tische, Stühle etc.) beiseite, du solltest ca. 2m freien Bewegungsradius um deine Matte bzw. dich selbst zur Verfügung haben.



- Bitte trainiere nicht auf Socken, sondern achte auf einen sicheren, rutschfesten Stand sowie auf eine rutschfeste Unterlage.

- Gleichmäßig moderates Bewegungstempo bei der Übungsausführung.
- Bitte führe die Übungen nur durch, wenn du **keine** der nachfolgenden Kontraindikationen hast:
  - Schmerzen, Fieber, akute Entzündungen
  - Kürzlicher Herzinfarkt, Bandscheibenvorfall (jünger als 6 Monate)
  - Frische Operationen (jünger als 6 Monate)
  - Akute Wunden
  - Bluthochdruck
- BEI UNSICHERHEIT FRAGE BITTE DEINEN BEHANDELNDEN ARZT.

## Kräftigung der hinteren Schultermuskulatur

### Übungsausführung:

Nimm das Thera-Band doppelt und umgreife es mit den Händen so, dass du eine Spannung aufbaust. Strecke deine Arme vor dem Körper aus, sodass du die Arme parallel zum Boden hältst. Stelle deine Füße hüftbreit auseinander und beuge deine Knie leicht.

Ziehe das Thera-Band mit beiden Armen zeitgleich auseinander. Hierbei führst du deine Arme langsam gebeugt nach außen, neben deinen Körper. Die Endposition hast du erreicht, wenn das Thera-Band dein Brustbein berührt. Bewege im Anschluss beide Arme gleichzeitig langsam, kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Ziehe bei der Durchführung die Schulterblätter stets fest zusammen.

### Wiederholungen:

Wiederhole diese Übung 8-15 Mal hintereinander. Insgesamt absolvierst du 2-3 Serien.

### Variation:

Du kannst diese Übung erschweren oder erleichtern, indem du das Thera-Band enger bzw. weiter greifst. Schwieriger wird die Übung außerdem, wenn du sie mit gestreckten Armen durchführst.



## Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur

### Übungsausführung:

Stelle deine Füße hüftbreit auseinander fest auf den Boden. Beuge leicht deine Knie und greife jeweils mit einer Hand ein Ende des Therabandes, in einem schulterbreiten Abstand und strecke die Arme nach oben über den Kopf.

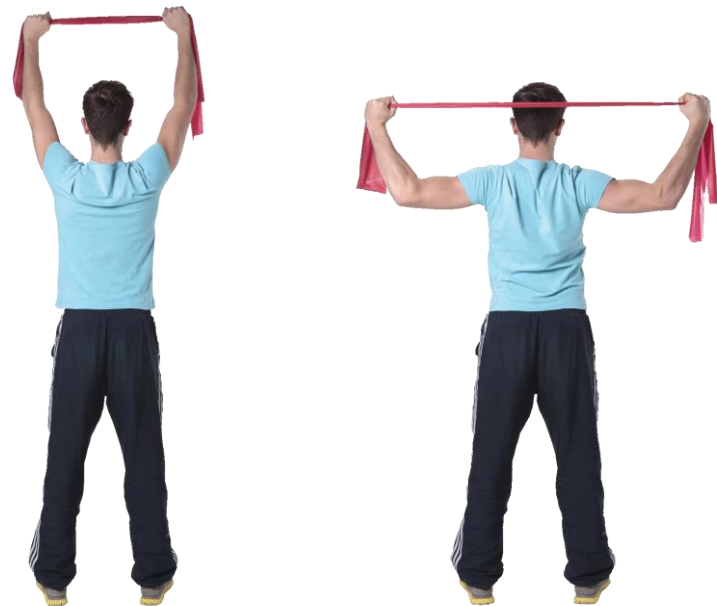
Ziehe das Band auseinander, indem du die Ellenbogen anwinkelst und diese Richtung Boden bzw. Hüfte bewegst. Achte darauf, dass das Band hinter dem Kopf nach unten geführt wird. Führe diese Bewegung aus, bis sich die Ellenbogen knapp unterhalb der Schulter befinden. Die Unterarme sollen dabei immer (!) im Lot zum Boden stehen. Bewege die Ihre Arme wieder kontrolliert in die Ausgangsstellung zurück.

### Wiederholungen:

Wiederhole diese Übung 8-15 Mal hintereinander. Insgesamt absolvierst du 2-3 Serien.

### Hinweis:

Erleichtern bzw. erschweren kannst du die Übung, wenn du das Theraband weiter bzw. enger greifst oder auch doppelt, dreifach etc. legst.



# Kräftigung der hinteren Schulter- und der oberen Rückenmuskulatur

## Übungsausführung:

Stelle deine Füße hüftbreit auseinander fest auf den Boden. Beuge leicht deine Knie und greife jeweils mit einer Hand ein Ende des Therabandes, in einem schulterbreiten Abstand. Nimm eine leichte Hohlkreuzposition ein, um die Rückenmuskulatur anzuspannen.

Neige deinen aufrechten/geraden Oberkörper langsam nach vorne, strecke die Arme in Verlängerung der Wirbelsäule nach vorne aus. Ziehe das Theraband dabei mit den Händen leicht nach außen und halte diese Position etwa 20 Sekunden. Spanne während der gesamten Übung die Rückenmuskulatur an und ziehe die Schulterblätter hinten zusammen.

## Wiederholungen:

Führe diese Übung 20 Sekunden lang durch. Insgesamt absolvierst du 3-4 Serien.

## Hinweis:

Erleichtern bzw. erschweren kannst du die Übung, wenn du das Theraband weiter bzw. enger greifst.



## Kräftigung der Beinrückseite sowie der unteren Rücken- und Gesäßmuskulatur

### Übungsausführung:

Stelle deine Füße hüftbreit auseinander fest auf den Boden und fixiere das Theraband mittig. Greife die beiden Enden des Bandes mit jeweils einer Hand. Nimm eine leichte „Hohlkreuzposition“ ein und spanne sowohl Rücken- als auch Bauchmuskulatur an.

Neige deinen aufrechten Oberkörper langsam gegen die Zugkraft des Bandes so weit nach vorne ab, wie du die leichte „Hohlkreuzposition“ halten kannst und schiebe deine Hüfte nach hinten. Komme dann wieder, gegen den Widerstand des Bandes arbeitend, in die Ausgangsposition zurück. Spanne während der gesamten Übung die Rücken- und Bauchmuskulatur an und ziehe die Schulterblätter hinten zusammen.

### Wiederholungen:

Wiederhole diese Übung 8-15 Mal hintereinander. Insgesamt absolvierst du 2-3 Serien.

### Hinweis:

Erleichtern bzw. erschweren kannst du die Übung, wenn du das Theraband weiter bzw. enger greifst oder auch doppelt, dreifach etc. legst.



## Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur

### Übungsausführung:

Stelle deine Füße hüftbreit auseinander fest auf den Boden und fixiere das Theraband mittig. Greife die beiden Enden des Bandes mit jeweils einer Hand.

Beuge beide Knie und schiebe die Hüfte nach hinten, als ob du dich vorsichtig auf einen Stuhl setzen wollen würdest. Halte deine Arme lang gestreckt nach unten und neige deinen aufrechten Oberkörper leicht nach vorne, um das Gleichgewicht zu halten. Der Druck auf deinen Fußsohlen verlagert sich leicht nach hinten (Fersen fest am Boden). Komme dann wieder, gegen den Widerstand des Bandes arbeitend, in die Ausgangsposition zurück. Spanne während der gesamten Übung die Rücken- und Bauchmuskulatur an und ziehe die Schulterblätter hinten zusammen.

### Wiederholungen:

Wiederhole diese Übung 8-15 Mal hintereinander. Insgesamt absolvierst du 2-3 Serien.

### Hinweis:

Erleichtern bzw. erschweren kannst du die Übung, wenn du das Theraband weiter bzw. enger greifst oder auch doppelt, dreifach etc. legst.



# Kräftigung der hinteren Schulter- und der Nackenmuskulatur

## Übungsausführung:

Stelle deine Füße hüftbreit auseinander fest auf den Boden und fixiere das Theraband mittig. Greife die beiden Enden des Bandes mit jeweils einer Hand. Beide Hände zeigen in Richtung Boden. Die Arme bleiben während der gesamten Übung gestreckt. Dein Oberkörper ist gestreckt deutlich nach vorn geneigt (ca. 45 Grad) und die Hüfte leicht hinten-unten abgesetzt.

Ziehe das Thera-Band mit gestreckten Armen seitlich nach hinten-oben bis sich deine Arme auf Schulterhöhe befinden (Achtung: Schulter tief lassen, Oberkörper lang gestreckt). Führe die Arme anschließend kontrolliert in die Ausgangsstellung zurück.

Spanne vor und während der Übungsausführung deine Bauchmuskulatur an, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

## Wiederholungen:

Wiederhole diese Übung 8-15 Mal hintereinander. Insgesamt absolvierst du 2-3 Serien.

## Hinweis:

Erleichtern bzw. erschweren kannst du die Übung, wenn du das Theraband weiter bzw. enger greifst.

Ist das Band zu kurz, gehe weiter in die Knie und trainiere deine Oberschenkel gleich noch mit.



# Kräftigung der Schulter- und der Rumpfmuskulatur

## Übungsausführung:

Stelle deinen linken Fuß ungefähr mittig auf das Band und fixieren es somit. Den rechten Fuß stelle hüftbreit neben den linken. Beide Knie sind leicht gebeugt. Greife mit der rechten Hand beide Enden des Bandes und positioniere sie am gestreckten Arm mittig zwischen den Knien. Neige den Oberkörper gestreckt leicht nach vorne. Der Arm bleibt während der gesamten Übung gestreckt. Ziehe das Thera-Band mit gestrecktem Arm diagonal nach oben bis sich der rechte Arm gestreckt ca. 45 Grad über Schulterhöhe befindet (Ellenbogen auf Ohrhöhe, Schulter weg vom Ohr) und richte den Oberkörper dabei auf. Führe die Arme anschließend kontrolliert in die Ausgangsstellung zurück.

Spanne vor und während der Übungsausführung deine Bauchmuskulatur (und am Ende der Bewegung auch deine Gesäßmuskulatur) an, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

## Wiederholungen:

Wiederhole diese Übung 8-15 Mal hintereinander. Insgesamt absolvierst du 1-2 Serien pro Seite. Nachdem du die Wiederholungen mit dem rechten Arm absolviert hast, wechsle die Seite (inkl. Fixierung am Bein).

## Hinweis:

Erleichtern bzw. erschweren kannst du die Übung, wenn du das Theraband weiter bzw. enger greifst.



## Kräftigung der oberen Rücken- und der hinteren Schultermuskulatur

### Übungsausführung:

Stelle deinen vorderen Fuß ungefähr mittig auf das Thera-Band und fixieren es somit. Kreuze die beiden Enden des Bandes und greife jeweils mit einer Hand ein Ende. Beide Hände zeigen in Richtung Boden. Das vordere Knie ist deutlich gebeugt und der Oberkörper in Verlängerung des hinteren Beines gestreckt nach vorne geneigt (eine Linie bilden!).

Ziehe die Schulterblätter aufeinander zu und anschließend gleichzeitig mit beiden Armen das Thera-Band seitlich nach hinten-oben neben den Oberkörper. Die Endposition ist erreicht, wenn sich die Ellenbogen hinter dem Rücken und die Unterarme parallel zum vorderen Oberschenkel befinden. Führe die Arme anschließend kontrolliert in die Ausgangsstellung zurück.

Spanne vor und während der Übungsausführung deine Bauchmuskulatur an, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

### Wiederholungen:

Wiederhole diese Übung 8-15 Mal hintereinander. Insgesamt absolvierst du 2-3 Serien.

### Hinweis:

Erleichtern bzw. erschweren kannst du die Übung, wenn du das Theraband weiter bzw. enger greifst. Wechsele zwischen den Serien die Beinstellung ab.



## Kräftigung der hinteren und oberen Schultermuskulatur

### Übungsausführung:

Stelle deine Füße hüftbreit auseinander fest auf den Boden und fixiere das Theraband mittig. Greife die beiden Enden des Bandes mit jeweils einer Hand und lasse die Arme locker neben dem Körper hängen.

Ziehe als erstes beide Ellenbogen nach oben, Richtung Decke, sodass die Oberarme parallel zum Boden sind. Drehe jetzt beide Arme um 180°, wodurch die Hände zur Decke zeigen. Strecke in einem weiteren Schritt die Ellenbogen. Senke anschließend die gestreckten Arme über die Seite langsam ab, bis die Ausgangsstellung wieder erreicht ist.

### Wiederholungen:

Wiederhole diese Übung 8-15 Mal hintereinander. Insgesamt absolvierst du 2-3 Serien.

### Hinweis:

Erleichtern bzw. erschweren kannst du die Übung, wenn du das Theraband weiter bzw. enger greifst.

Ist das Band zu kurz, beuge beide Knie und trainiere deine Oberschenkel gleich noch mit.



## Kräftigung der hinteren Schultermuskulatur

### Übungsausführung:

Halte das Thera-Band in beiden Händen zirka hüftbreit auseinander und auf Spannung. Deine Ellenbogen sind dabei in einem 90° Winkel gebeugt und seitlich an den Oberkörper gedrückt. Die Handflächen zeigen zueinander und die Fingerspitzen zeigen nach vorne.

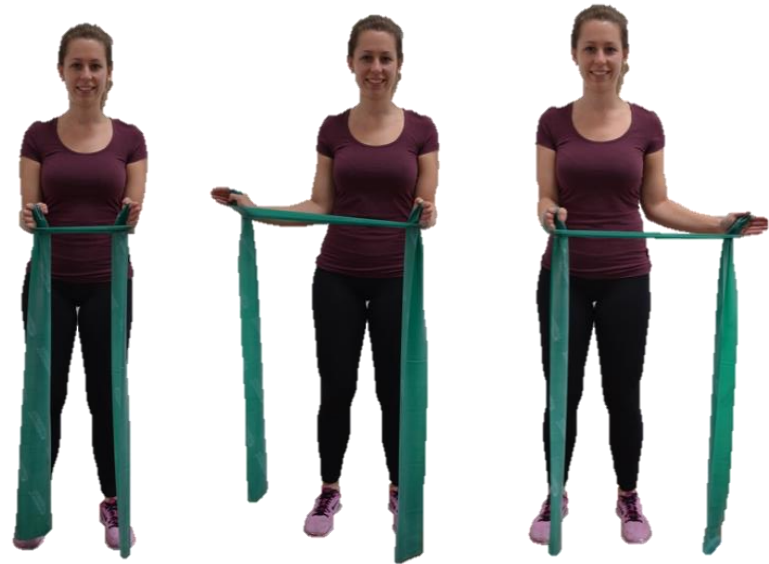
Ziehe die rechte Hand sowie den Unterarm nach außen bis du den Arm nicht mehr weiter nach außen drehen kannst. Der andere Arm bleibt in der Ausgangsstellung nach vorne gerichtet. Bewege anschließend den rechten Arm langsam und kontrolliert in die Ausgangsstellung zurück. Der Ellenbogen berührt während der gesamten Übungsausführung den Oberkörper und der 90° Winkel wird aufrecht erhalten.

### Wiederholungen:

Wiederhole diese Übung 8-15 Mal hintereinander. Insgesamt absolvierst du 1-2 Serien pro Seite.

### Hinweis:

Erleichtern bzw. erschweren kannst du die Übung, wenn du das Theraband weiter bzw. enger greifst oder auch doppelt, dreifach etc. legst. Du kannst auch beide Arme gleichzeitig entgegengesetzt nach außen ziehen.



## Kräftigung der vorderen Schultermuskulatur

### Übungsausführung:

Stelle deine Füße hüftbreit auseinander fest auf den Boden und fixiere das Theraband mittig. Die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper leicht nach vorne geneigt. Greife die beiden Enden des Bandes mit jeweils einer Hand und lasse die Arme locker neben dem Körper hängen.

Hebe die gestreckt Arme auf ca. Bauchnabelhöhe nach vorne an und spanne die Bauchmuskulatur an, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Die Handinnenflächen zeigen zueinander. Führe nun mit beiden Armen entgegengesetzte, zügige Bewegungen auf und ab (hackend) durch. Halte die Spannung im Bauch und achte auf möglichst wenig Bewegung in der Hüfte.

### Wiederholungen:

Führ diese Bewegung ca. 20-30 Sekunden lang durch. Insgesamt absolvierst du 2-3 Serien.

### Hinweis:

Erleichtern bzw. erschweren kannst du die Übung, wenn du das Theraband weiter bzw. enger greifst.

Ist das Band zu kurz, beuge beide Knie deutlicher und trainiere deine Oberschenkel gleich noch mit.



## Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur

### Übungsausführung:

Stelle dich in Schrittstellung hin, sodass der linke Fuß deutlich weiter vorne steht als der rechte. Beide Kniegelenke sind leicht gebeugt. Achte darauf, dass sich die Hüfte nicht nach hinten-rechts verdreht. Nimm das Band doppelt in die rechte Hand und führe die linke Hand durch die Schlaufe und drücken mit der Handinnenfläche gegen das Band. Mit der rechten Hand umgreifst du das Band. Führe anschließend den linken Arm gestreckt nach vorne auf Höhe der Brust bis dieser parallel zum Boden steht. Den rechten Arm hältst du so, dass Spannung auf dem Band ist und sich die rechte Hand vor der Brust befindet. Der rechte Unterarm steht ebenfalls parallel zum Boden und der Ellenbogen zeigt nach hinten.

Ziehe den Ellenbogen des rechten Armes nach hinten und winkele ihn deutlicher an. Hierdurch führst du die rechte Hand zur rechten Schulter. Das Schulterblatt zieht dabei fest zur Brustwirbelsäule. Bewege im Anschluss den Arm langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

### Wiederholungen:

Wiederhole diese Übung 8-15 Mal hintereinander. Insgesamt absolvierst du 1-2 Serien pro Seite. Nachdem du die Wiederholungen mit dem rechten Arm absolviert hast, wechsle die Seite (inkl. Beinposition).

### Hinweis:

Erleichtern bzw. erschweren kannst du die Übung, wenn du das Theraband weiter bzw. enger greifst.



# Kräftigung der hinteren Schultermuskulatur

## Übungsausführung:

Fixiere das Band auf Brusthöhe an einem stabilen Gegenstand (falls möglich kann auch ein Partner das Band fixieren). Stelle dich mit Blick zum Fixpunkt (Partner) vor diesen. Dabei sind deine Füße parallel zueinander und hüftbreit voneinander entfernt. Beuge leicht deine Knie. Nun greife jeweils mit einer Hand ein Ende des Thera-Bandes und heben deine Arme auf Brusthöhe vor den Körper an. Halte das Band so, dass deine Daumen zueinander zeigen.

Ziehe zunächst deine Schultern nach hinten, bzw. deine Schulterblätter zusammen. Nun ziehe beide Hände seitlich neben den Kopf, sodass die Daumen nach hinten zeigen. Bewege anschließend beide Arme langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

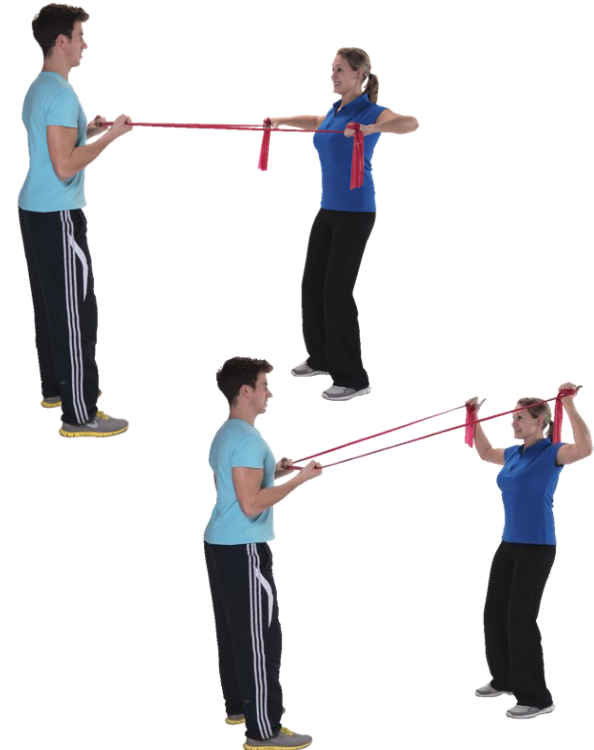
## Wiederholungen:

Wiederhole diese Übung 8-15 Mal hintereinander. Insgesamt absolvierst du 2-3 Serien.

## Hinweis:

Erleichtern bzw. erschweren kannst du die Übung, wenn du das Theraband weiter bzw. enger greifst.

Coronabedingt solltest du auf einen Partner verzichten und stattdessen das Band an einem stabilen Gegenstand befestigen.



# Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur

## Übungsausführung:

Fixiere das Band auf Brusthöhe an einem stabilen Gegenstand (falls möglich kann auch ein Partner das Band fixieren). Stelle dich mit Blick zum Fixpunkt (Partner) vor diesen. Dabei sind deine Füße parallel zueinander und hüftbreit voneinander entfernt. Beuge leicht deine Knie. Nun greife jeweils mit einer Hand ein Ende des Thera-Bandes und heben deine gestreckten Arme auf Brusthöhe vor den Körper an. Halte das Band so, dass deine Daumen zueinander zeigen.

Ziehe zunächst deine Schultern nach hinten, bzw. deine Schulterblätter zusammen. Nun ziehe beide Hände seitlich neben den Oberkörper, sodass die Ellenbogen gebeugt sind und nach hinten zeigen. Bewege anschließend beide Arme langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

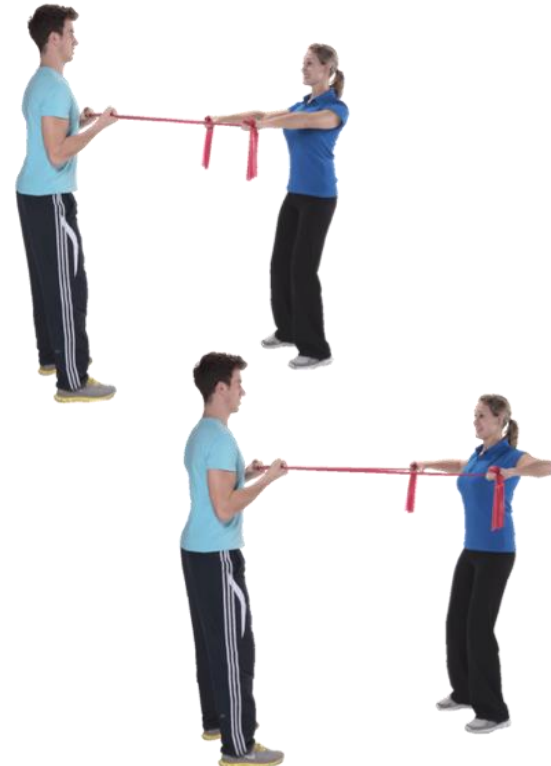
## Wiederholungen:

Wiederhole diese Übung 8-15 Mal hintereinander. Insgesamt absolvierst du 2-3 Serien.

## Hinweis:

Erleichtern bzw. erschweren kannst du die Übung, wenn du das Theraband weiter bzw. enger greifst.

Coronabedingt solltest du auf einen Partner verzichten und stattdessen das Band an einem stabilen Gegenstand befestigen.



# Kräftigung der hinteren Schulter- und oberen Rückenmuskulatur

## Übungsausführung:

Fixiere das Band auf Brusthöhe an einem stabilen Gegenstand (falls möglich kann auch ein Partner das Band fixieren). Stelle dich mit Blick zum Fixpunkt (Partner) vor diesen. Dabei sind deine Füße parallel zueinander und hüftbreit voneinander entfernt. Beuge leicht deine Knie. Nun greife jeweils mit einer Hand ein Ende des Thera-Bandes und heben deine gestreckten Arme auf Brusthöhe vor den Körper an. Halte das Band so, dass deine Daumen nach oben und die Handflächen zueinander zeigen.

Ziehe zunächst deine Schultern nach hinten, bzw. deine Schulterblätter zusammen. Nun ziehe beide Arme gestreckt entgegengesetzt diagonal nach hinten unten bzw. hinten-oben sodass sich die Ellenbogen hinter dem Oberkörper befinden und die Handrücken nach hinten zeigen. Bewege anschließend beide Arme langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Spanne vor und während der Übungsausführung deine Bauchmuskulatur an, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

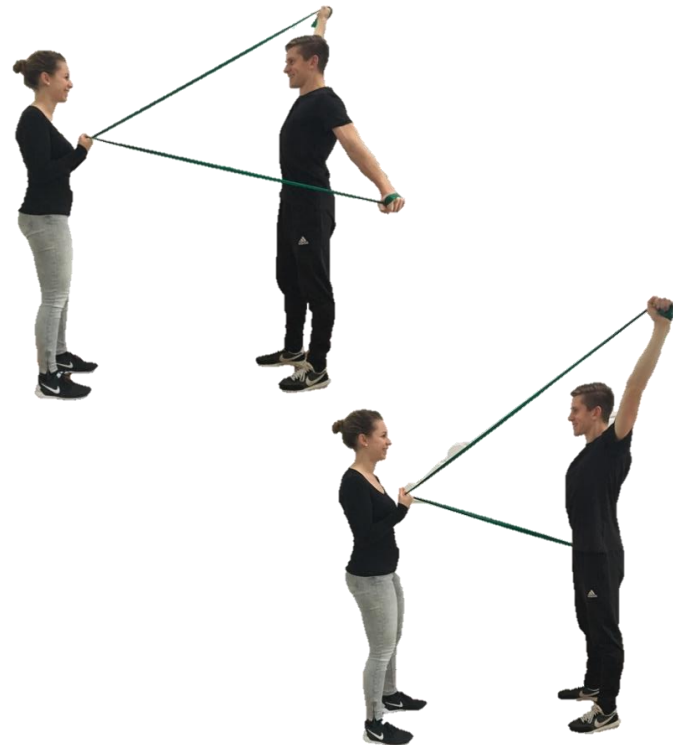
## Wiederholungen:

Wiederhole diese Übung 8-15 Mal hintereinander. Insgesamt absolvierst du 2-3 Serien.

## Hinweis:

Erleichtern bzw. erschweren kannst du die Übung, wenn du das Theraband weiter bzw. enger greifst.

Coronabedingt solltest du auf einen Partner verzichten und stattdessen das Band an einem stabilen Gegenstand befestigen.



# Kräftigung der Brustmuskulatur

## Übungsausführung:

Fixiere das Band auf Brusthöhe an einem stabilen Gegenstand (falls möglich kann auch ein Partner das Band fixieren). Stelle dich mit dem Rücken zum Fixpunkt des Bandes. Dabei sind deine Füße parallel zueinander und hüftbreit voneinander entfernt. Beuge leicht deine Knie. Nun greife jeweils mit einer Hand ein Ende des Thera-Bandes und heben deine Arme seitlich neben den Körper auf ca. Brusthöhe an. Halte das Band so, dass deine Daumen nach oben und die Handinnenflächen zueinander zeigen.

Ziehe zunächst deine Schultern nach hinten, bzw. deine Schulterblätter zusammen und halt diese während der gesamten Übungen dort. Nun ziehe beide Arme gestreckt nach vorne vor die Brust zusammen. Bewege anschließend beide Arme langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

## Wiederholungen:

Wiederhole diese Übung 8-15 Mal hintereinander. Insgesamt absolvierst du 2-3 Serien.

## Hinweis:

Erleichtern bzw. erschweren kannst du die Übung, wenn du das Theraband weiter bzw. enger greifst oder einen Schritt zurück bzw. nach vorne machst.

Coronabedingt solltest du auf einen Partner verzichten und stattdessen das Band an einem stabilen Gegenstand befestigen.



Kontaktieren Sie uns gerne unter:

E-Mail: [zollner@my-moove.de](mailto:zollner@my-moove.de)

# **zollner**

## **Romina Kreuzer & Bastian Popp**

Ansprechpartner Gesundheit

### **MOOVE GmbH**

Industriestraße 161 Haus 6 · 50999 Köln

Tel +49 172 284 5137 (Romina Kreuzer)

Tel +49 172 4345 925 (Bastian Popp)

Mail: [zollner@my-moove.de](mailto:zollner@my-moove.de)

# **SOLUTIONS FOR YOUR IDEAS**

