

Inhalt

A. Theoretischer Teil

● Warum ist das Thera-Band als Handgerät so beliebt?	5
● Für wen ist welches Thera-Band verwendbar?	5
● Hinweise zur Handhabung des Thera-Bandes	6

B. Praktischer Teil

Einzelübungen

Übungsbeispiele zur Kräftigung und Mobilisation der Arm- und Schultermuskulatur	9
Übungsbeispiele zur Kräftigung der Bauchmuskulatur	15
Übungsbeispiele zur Kräftigung derr Rückenmuskulatur	18
Übungsbeispiele zur Kräftigung und Dehnung der Beinmuskulatur	20

Partnerübungen

Übungsbeispiele mit einem Thera-Band zur Kräftigung der Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur	27
Übungsbeispiele mit zwei Thera-Bändern zur Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur	30
Übungsbeispiele mit zwei zusammengeknoteten Thera-Bändern zur Kräftigung der Beinmuskulatur	33

Übungen an und mit Stühlen – auch für Senioren geignet

Übungsbeispiele zur Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur	35
Übungsbeispiele zur Kräftigung der Bein- und Bauchmuskulatur	40

Vorführungen mit dem Thera-Band

„Drei Generationen“ üben mit dem Thera-Band	44
Das Thera-Band in der GroBraumvorführung	52