

# Übungen mit dem Thera-Band

## Ihre Anleitung für das Training direkt am Arbeitsplatz.

# Workout statt Burnout



Leicht gebeugte Arme  
auseinander ziehen.



Die Arme über dem Kopf  
auseinander ziehen.

Im tiefen Stand  
trainieren Sie  
gleichzeitig Ihre  
Beinmuskulatur.



Das Band hinter dem Rücken  
halten, auseinander ziehen.



Bis 90° gebeugte Arme  
auseinander ziehen.

Die Handfläche  
zeigen nach oben,  
die Ellenbogen  
sind nah  
am Körper!



Den gestreckten Arm bis  
zur Schulterhöhe ziehen.



Aus einem Ausfallschritt die  
Arme beugen und strecken.



Den gebeugten Arm  
über dem Kopf strecken.

Der Arm ist  
fixiert am  
unteren Rücken



Die Arme von unten-innen  
nach oben-außen ziehen.

Der Rücken  
ist gerade!

Die Übungen sollen Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern und dürfen keine Schmerzen verursachen. Auch weitere Übungsanleitungen können Sie unter [www.gesund-zum-erfolg.de](http://www.gesund-zum-erfolg.de) kostenlos herunterladen.

Wenn Sie mehr über unser Programm wissen wollen,  
rufen Sie uns an oder mailen Sie uns.  
Wir freuen uns Ihnen zu helfen, gesund zu bleiben!

business health / mind & body  
Inhaberin Marina Diane  
Galenstraße 9, 13597 Berlin  
Telefon 030 23 13 13 77  
[info@gesund-zum-erfolg.de](mailto:info@gesund-zum-erfolg.de)

GESUND<sup>®</sup>  
ZUM ERFOLG



[www.gesund-zum-erfolg.de](http://www.gesund-zum-erfolg.de)