

Ihr tägliches Training für starke Gelenke

ausgewählt von
Gelenknahrung
Pro Hyaluron und

Details auf scouts.feierabend.de

Feier@abend.de

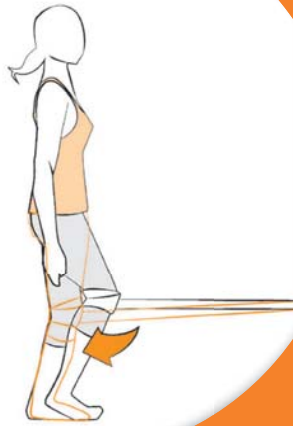
SEHR
EMPFEHLENSWERT
Scout-Empfehlung 05/14

Mit Gelenknahrung Pro Hyaluron und täglichem Training die Gelenke stärken und beweglich bleiben.

Für starke Knie- und Hüftgelenke

Schenkelbeuge

So geht's:



Das Band zu einer Schlaufe binden und auf Kniehöhe befestigen. Mit einem Bein in die Schlaufe des Therabandes treten. Das Band verläuft an der Kniekehle, das Bein ist leicht gebeugt und das Band vorgespannt. Blickrichtung zum Befestigungspunkt. Nun das Knie gegen den Widerstand nach hinten vollständig durchdrücken in die Endposition: Bein gestreckt; Oberschenkelvorderseite maximal angespannt. Position kurz halten.

Intervall: 15 Wiederholungen pro Bein

Adduktion

So geht's:



Das Band zu einer Schlaufe binden und auf Kniehöhe befestigen. Beide Beine sind zunächst mehr als hüftbreit geöffnet. Das eine Bein fest auf den Boden stellen. Das andere befindet sich in der Schlaufe des Therabandes, das Band verläuft innen am Sprunggelenk. Nun das Bein gegen den Widerstand zum Standbein heranziehen. Kurz halten; zurück in die Ausgangsposition.

Trainer-Tipp: während der Übung mit einer Hand an einem Stuhl festhalten.

Intervall: 15 Wiederholungen pro Bein

Side-Step

So geht's:



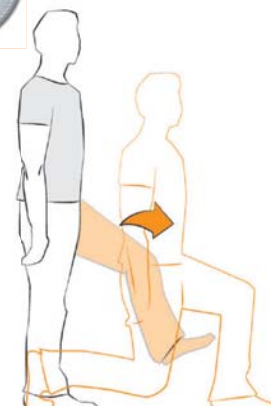
In der Ausgangsposition Beine weniger als hüftbreit stellen. Band um beide Knie legen; vor dem Körper vorgespannt verknoten. Leicht in die Hocke gehen; Beinsetzung gegen die Spannung bis auf mehr als hüftbreit erweitern. Position kurz halten; abwechselnd in die Ausgangsposition zurückgehen.

Trainer-Tipp: Hier bietet sich auch der Einsatz eines Minibandes an

Intervall: 15 Wiederholungen

Ausfallschritt

So geht's:



In der Ausgangsposition mit hüftbreit geöffneten Füßen aufrecht stehen, Fußspitzen zeigen nach vorn, Blickrichtung ebenfalls nach vorn.

Jetzt mit einem Bein einen großen Schritt nach vorn machen. Hüfte anschließend so weit absenken, dass beide Knie am tiefsten Punkt im rechten Winkel gebeugt sind. Das vordere Knie befindet sich direkt über der Ferse (nicht nach vorn über die Zehen hinaus schieben!). Mit dem vorderen Bein abstoßen; zurück zur Ausgangsposition. Mit dem anderen Bein wiederholen.

Wichtig: während der Übung Rücken gerade und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten

Intervall: 15 Schritte auf jeder Seite



Ihr tägliches Training für starke Gelenke

ausgewählt von
Gelenknahrung
Pro Hyaluron und

Details auf scouts.feierabend.de

Feier@abend.de

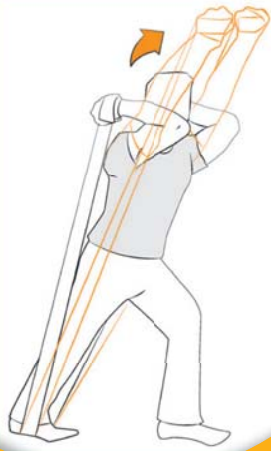
SEHR
EMPFEHLENSWERT
Scout-Empfehlung 05/14

Mit Gelenknahrung Pro Hyaluron und täglichem Training die Gelenke stärken und beweglich bleiben.

Für starke Arme

Armstrecken

So geht's:



Schrittstellung einnehmen; mit dem hinteren Fuß auf das Theraband stellen. Das vordere Bein ist leicht gebeugt, das hintere gestreckt. Der Oberkörper ist leicht nach vorn gerichtet. Theraband mit beiden Händen hinter dem Kopf knapp oberhalb der Schulter festhalten, die Ellenbogen zeigen auf Kopfhöhe parallel nach vorn. Gegen den Widerstand die Arme nach oben über den Kopf strecken; nicht mit dem Oberarm nach vorn ausweichen!

Intervall: 20 Wiederholungen

Armbeuge

So geht's:



Schrittstellung einnehmen; mit dem vorderen Fuß auf das Theraband stellen. Das vordere Bein ist leicht gebeugt, das hintere gestreckt. Der Oberkörper ist leicht nach vorn gerichtet. Die Arme zeigen Richtung Boden und die Hände halten auf Höhe des vorderen Knies das Band auf Spannung. Arme im Ellenbogen beugen, bis die Hände die Schulter erreichen. Der Oberarm sollte während der Ausführung eng am Körper bleiben.

Intervall: 20 Wiederholungen

Für starke Schultern



Armöffnung

So geht's:

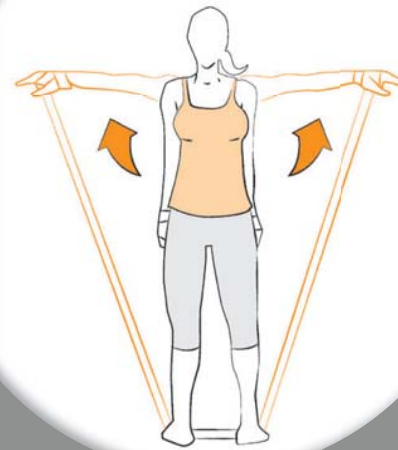


Band um die Hände wickeln; beide Hände höchstens eine Handbreit auseinander. Die Handflächen zeigen nach oben. Der Ellenbogen nimmt einen rechten Winkel ein. Mit beiden Händen das Band langsam bis auf Schulterbreite auseinanderziehen. Halten Sie während der Ausführung die Oberarme und Ellenbogen eng am Körper.

Intervall: 15 Wiederholungen

Die Siegerpose

So geht's:



Mit beiden Füßen ungefähr hüftbreit auf das Theraband stellen. Die Knie leicht beugen.

Das Band mit beiden Händen leicht unter Spannung bringen; Arme eng am Körper halten. Nun die nahezu gestreckten Arme am Körper entlang über die Außenseite bis auf Schulterhöhe nach oben führen. Maximale Spannung des Bandes kurz halten; Arme wieder absenken in die Ausgangsposition. Der Oberkörper bleibt während der Ausführung gerade und aufrecht.

Intervall: 15 Wiederholungen