

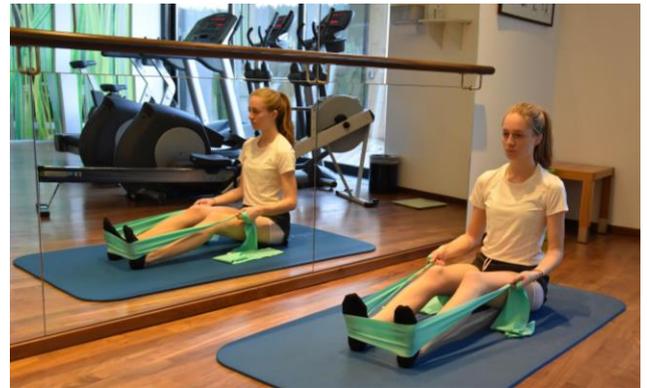
# Rückenübungen mit Gymnastikband

Fitnessbänder eignen sich gut, um Übungen etwas anspruchsvoller zu machen. Die Bänder verfügen über verschiedene Härtestufen. Deshalb ist es wichtig, mit einer leichten oder mittleren Stärke zu beginnen, um die Übungen richtig auszuführen.

Die Übungen eignen sich besonders für zuhause, zum Beispiel zum Sportmachen nach der Arbeit, denn eine Gymnastikmatte ist zusätzlich empfehlenswert.

## Übung 1

- Gerader Sitz und Beine leicht angewinkelt lagern
- Band bis zur Hüfte ziehen und sich dabei vorstellen, dass sich die Schulterblätter zusammenziehen
- Auf stabile Handgelenke und geraden Sitz achten
- Band sollte nie locker sein
- 20 Wiederholungen



## Übung 2

- Im Vierfußstand auf der Matte platzieren und Bein ins Band einfädeln
- Enden des Bandes um die Handgelenke wickeln, sodass das Band leicht gespannt ist
- Bein nach hinten durchstrecken
- Oberkörper möglichst stabil halten
- 20 Wiederholungen, Seiten wechseln



## Übung 3

- Hüftbreit auf dem Band stehen
- Hände umfassen die Enden
- Arme hochziehen und Ellenbogen nach außen heben
- Schultern dabei nicht hochziehen
- Auf stabile Handgelenke achten
- 20 Wiederholungen



#### Übung 4

- Hüftbreit auf dem Band stehen
- Hände umfassen die Enden diagonal
- Linken Fuß abheben und rechten Arm diagonal nach oben strecken
- Seiten wechseln
- Jeweils 10 Wiederholungen



#### Übung 5

- Hüftbreit auf dem Band stehen
- Hände umfassen die Enden diagonal
- Leichte Kniebeuge und bei der Aufwärtsbewegung nach oben und außen strecken
- 20 Wiederholungen



\* Die Symposion Hotels übernehmen keine Haftung für falsch ausgeführte Übungen. Bitte suchen Sie bei Beschwerden wie starken Schmerzen einen Arzt auf. Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=jC1LiVOHNKk>

**Symposion Hotels MARKETINGSERVICE GMBH**

Liebharts-gasse 16, A-1160 Wien

+43 1 505 28 55-0

ofce@symposionhotels.at

www.symposionhotels.at

