




















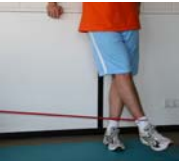


Nicht nur für die Weihnachtstage - Machen Sie sich fit mit dem **Theraband**

Theraband: Das Fitness-Studio für die Hosentasche. Geschmeidiges Gummiband, das ein schonendes Krafttraining möglich macht.

Trainingsanweisungen: Halten bzw. befestigen Band so, dass es sich nicht lösen kann. Schon in der Ausgangsstellung soll das Band leicht gedehnt sein. Die Härte der Widerstands kann man entweder direkt beim Kauf bestimmen (verschiedene Härtegrade im Handel) oder durch Ändern der Griffweite bez. zweilagiges Fassen. Wiederholen Sie in 1 bis 3 Sätzen 10-15 mal, Atmen Sie aus, während Sie das Band dehnen.

Sollten Sie Schmerzen verspüren, so stoppen Sie das Üben sofort!

<p>Gerade Bauchmuskulatur</p> <p>< Start</p>  <p>Ende ></p> 	<p>Seitliche Bauchmuskulatur</p> <p>< Start</p>  <p>Ende ></p> 	<p>Gerader Rückenstrecker</p> <p>< Start</p>  <p>Ende ></p> 	<p>Breiter Rückenmuskel</p> <p>< Start</p>  <p>Ende ></p> 
<p>Schulterblattfixatoren</p> <p>< Start</p>  <p>Ende ></p> 	<p>Seitliche Schultermuskulatur</p> <p>< Start</p>  <p>Ende ></p> 	<p>Armbeuger</p> <p>< Start</p>  <p>Ende ></p> 	<p>Armstrecker</p> <p>< Start</p>  <p>Ende ></p> 
<p>Großer Gesäßmuskel</p> <p>< Start</p>  <p>Ende ></p> 	<p>Äußere Gesäßmuskel</p> <p>< Start</p>  <p>Ende ></p> 	<p>Oberschenkelinnenseite</p> <p>< Start</p>  <p>Ende ></p> 	<p>Bem.: Das 'Theraband' gibt es auch unter anderen Namen, wie z.B. Dynaband, Physioband . . . , und ist in unregelmäßigen Intervallen auch bei großen Dicoountern im Angebot.</p> <p>Ein gesegneter Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr</p> <p>Ihr Team Hochschulsport</p>