

# Balance halten – Rücken stärken!

## Top Ten der Flexiband-Übungen

Folgende Übungen stärken vor allem Ihre Rücken-, Schulter- und Armmuskeln. Beachten Sie vor dem Start einige Trainingshinweise, damit Sie beim Üben alles richtig machen:

- Atmen Sie bei allen Übungen normal weiter
- Wählen Sie eine Flexibandstärke, mit der Sie alle Übungen recht locker ca. 10 bis 15 mal wiederholen können
- Führen Sie die Übungen langsam aus und nehmen Sie einen festen Stand ein
- Ziehen Sie Ihre Schultern bewusst nach unten, strecken Sie Ihre Halswirbelsäule
- Üben Sie freudvoll und gelassen – am besten in einer geselligen Gruppe mit Musik



**Übung 1** Ziehen Sie das Band vor Ihrem Körper auseinander. Daumen zeigen dabei nach außen.



**Übung 2.** Ziehen Sie das Band über Ihrem Kopf auseinander.



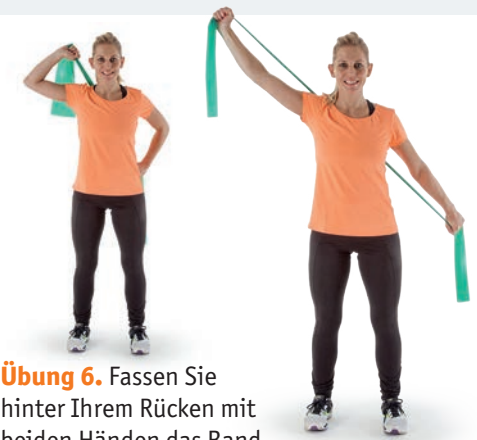
**Übung 3.** Ziehen Sie das Band hinter Ihrem Rücken auseinander.



**Übung 4.** Stellen Sie Ihren linken Fuß auf ein Bandende und fassen Sie das andere Ende mit der rechten Hand. Ziehen Sie es nun in die Länge.



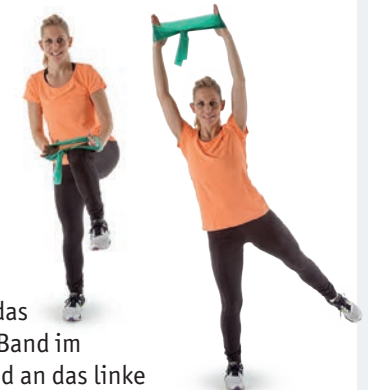
**Übung 5.** Gehen Sie in die leichte Hocke. Fassen Sie mit der linken Hand ein Ende des Bandes und fixieren Sie es auf dem linken Knie. Fassen Sie mit der rechten Hand das andere Ende und ziehen Sie nun das Band in die Länge.



**Übung 6.** Fassen Sie hinter Ihrem Rücken mit beiden Händen das Band – eine Hand unten, die andere oben – und ziehen es dann auseinander.



**Übung 7.** Verknoten Sie die Enden des Bandes und legen es um Ihre Handgelenke. Ziehen Sie nun das Band auseinander.



**Übung 8.** Führen Sie das verknotete Band im Einbeinstand an das linke angehobene Knie und strecken Sie danach beide Arme und ein Bein diagonal zur Seite.



**Übung 9.** Führen Sie das verknotete Band im Einbeinstand nach vorn an das rechte angehobene Knie und gehen Sie danach in die Standwaage.



**Übung 10.** Strecken Sie in leichter Hockstellung beide Arme mit dem verknoteten Band nach vorn. Bewegen Sie nun Ihr Becken in den Hüftgelenken sanft nach vorn und nach hinten.