

Das Tischbein – dein treuer und stabiler Sparringspartner im Büro

Übungen mit dem Theraband

Das Theraband ist das kleinste Fitness-Studio im Taschenformat. Die Übungen mit dem Band können ganz unterschiedlich ausgeführt werden. Am einfachsten sind die Übungen mit dem eigenen Körper in Eigenregie. Partnerübungen erweitern das Übungsrepertoire. Falls uns ein Partner im Büro nicht zur Verfügung steht, dann

ist die Lösung ganz einfach. Unser Bürotisch hat mindestens zwei Beine und diese Beine können den fehlenden Partner gut ersetzen. Es ist ganz einfach: das Theraband um ein Tischbein legen und dann kann es schon los gehen. Besonders effektive Übungen lernen Sie auf diesem Übungsblatt kennen.



1. Schulterkräftigung Stellen Sie sich frontal vor Ihren Schreibtisch. Setzen Sie Ihre Füße schulterbreit fest auf den Boden und beugen Sie leicht Ihre Knie- und Hüftgelenke. Legen Sie das Theraband in Ihre Handflächen, die Daumen zeigen nach außen. Strecken Sie Ihre Arme nach vorn und führen Sie danach die Arme unter Schulterhöhe weit nach hinten.



2. Rückenkräftigung Stellen Sie sich frontal vor Ihren Schreibtisch. Setzen Sie Ihre Füße schulterbreit fest auf den Boden und beugen Sie leicht Ihre Knie- und Hüftgelenke. Legen Sie das Theraband in Ihre Handflächen, die Daumen zeigen nach außen. Führen Sie nun Ihre Arme nach vorn und krümmen Sie Ihre Wirbelsäule. Strecken Sie danach die Arme unter Schulterhöhe weit nach hinten und bewegen Sie gleichzeitig Ihre Wirbelsäule wieder in die natürliche Haltung.



3. Bizepskräftigung Stellen Sie sich frontal vor Ihren Schreibtisch. Setzen Sie Ihre Füße schulterbreit fest auf den Boden und beugen Sie leicht Ihre Knie- und Hüftgelenke. Legen Sie das Theraband in Ihre Handflächen, die Daumen zeigen nach außen. Strecken Sie Ihre Arme nach vorne und beugen Sie anschließend möglichst stark Ihre Ellenbogen und ziehen das Theraband zu Ihren Schultern.



4. Brustmuskelkräftigung Stellen Sie sich seitlich vor Ihren Schreibtisch, setzen Sie Ihre Füße schulterbreit fest auf den Boden. Beugen Sie leicht Ihre Knie- und Hüftgelenke. Fassen Sie nun mit der schreibtischnahen Hand beide Therabandenden. Ziehen Sie das Band vor Ihrem Körper vom Schreibtisch fort.



5. Trizepskräftigung Drehen Sie sich mit Ihrem Rücken zum Schreibtisch und stellen Sie Ihre Füße in Schrittstellung fest auf den Boden. Beugen Sie leicht Ihre Knie- und Hüftgelenke. Fassen Sie nun mit Ihren Händen von unten die Therabandenden und beugen Sie beide Arme in Kopfhöhe weit nach hinten. Strecken Sie anschließend beide Arme weit nach vorne.



6. Adduktorenkräftigung Verknöten Sie das Theraband zu einer Schlaufe und stellen Sie sich seitlich vor Ihren Schreibtisch. Treten Sie nun mit Ihrem schreibstischnahen Bein in die Therabandschleife. Bewegen Sie dieses Bein vor Ihrem Körper weit nach außen vom Schreibtisch weg.



7. Abduktorenkräftigung Verknöten Sie das Theraband zu einer Schlaufe und stellen Sie sich seitlich vor Ihren Schreibtisch. Treten Sie nun mit Ihrem schreibstischfernen Bein in den Therabandring. Bewegen Sie dieses Bein vor Ihrem Körper weit nach außen vom Schreibtisch weg.



8. Gesäßmuskelkräftigung Verknöten Sie das Theraband zu einer Schlaufe und stellen Sie sich frontal vor Ihren Schreibtisch. Treten Sie nun mit einem Bein in den Therabandring und strecken Sie dieses Bein möglichst weit nach hinten.

Hinweise für das Training

- wiederholen Sie die Übungen ca. 10–15 mal
- führen Sie die Übungen mit dem rechten und linken Arm, bzw. mit dem rechten und linken Bein aus

- versuchen Sie bei der Kraftanstrengung auszuatmen
- stabilisieren Sie bei allen Übungen Ihr Becken
- beenden Sie bei Schmerzen das Übungsprogramm