

Handout Übungen mit Tubes

Wichtige Hinweise:

- Korrekte Körperhaltung, Körperspannung
- Langsame Bewegungsausführung
- Bei Belastung ausatmen, in der Erholungsphase wieder einatmen
- Optimal ist 2 x pro Woche, 3-4 Sätze mit 8-12 Wiederholungen bei maximaler Anstrengung

Startposition



Endposition



Beanspruchte Muskulatur: Obere Rücken - und Schultermuskulatur

Startposition



Endposition



Beanspruchte Muskulatur: Obere Rücken - und Schultermuskulatur

Startposition



Endposition



Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur

Startposition



Endposition



Beanspruchte Muskulatur: Triceps (Armstrecker)

Startposition



Endposition



Beanspruchte Muskulatur: Biceps (Armbeuger)

Startposition



Endposition



Beanspruchte Muskulatur: Vordere Schultermuskulatur, Rückenstrecker

Startposition



Endposition



Beanspruchte Muskulatur: Seitliche Schultermuskulatur

Startposition



Endposition



Beanspruchte Muskulatur: Vordere Schultermuskulatur, Rücken- und Beinmuskulatur