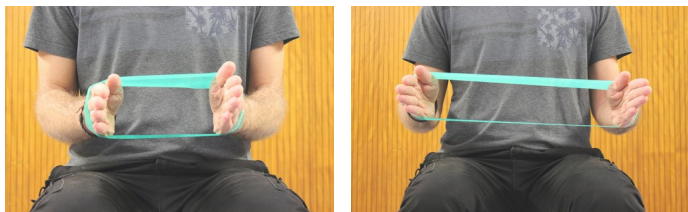


# Krafttraining mit dem kurzen Theraband

- ✗ Alle Übungen werden 20 bis 30 Sekunden durchgeführt. Frequenz im Sekundentakt. Die Reihenfolge ist nicht dringend beizubehalten.
- ✗ auf gleichmäßige Atmung achten!

## 1. Schulter und Nacken



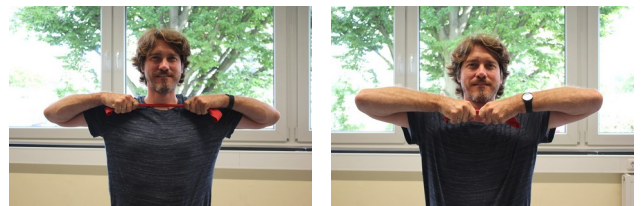
## 2. Armstrecker



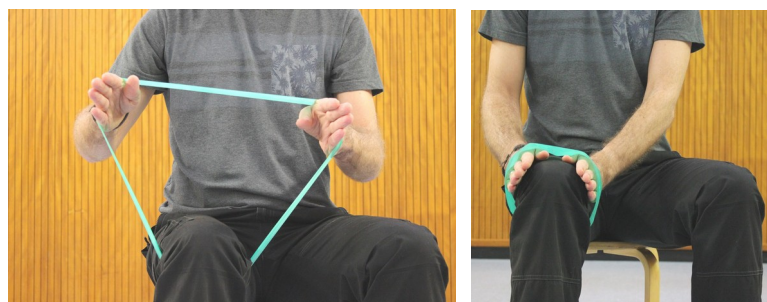
## 3. Armbeuger und Rücken



## 4. oberer Rücken



## 5. Schulter und Nacken



## 6. Bizeps



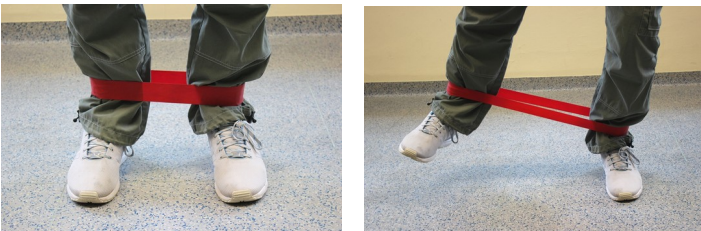
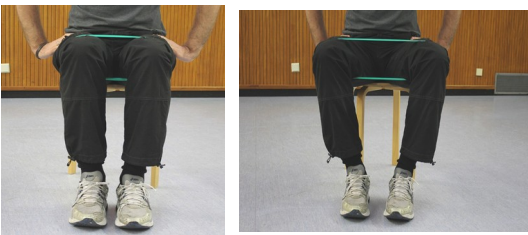
## 7. Brustmuskulatur



## 8. Oberschenkel



## 9. Abduktoren



## 10. Gesäß

