

THERA-Bandübungen Rücken

für _____ ausgegeben am: _____



Kräftigung mit THERA-Band



Rudern – befestigen Sie hierfür das THERA-Band am Tür- oder Fenstergriff (Ellbogen können gebeugt werden!)



Kräftigung der Schultermuskulatur und Rücken im Stand



Kräftigung der Schultermuskulatur und Rücken im Stand