



**Ihr Weg zu uns**

Einfach QR-Code scannen und direkt zur Navigation wechseln.

**VITREA Rehasentrum Lübeck**

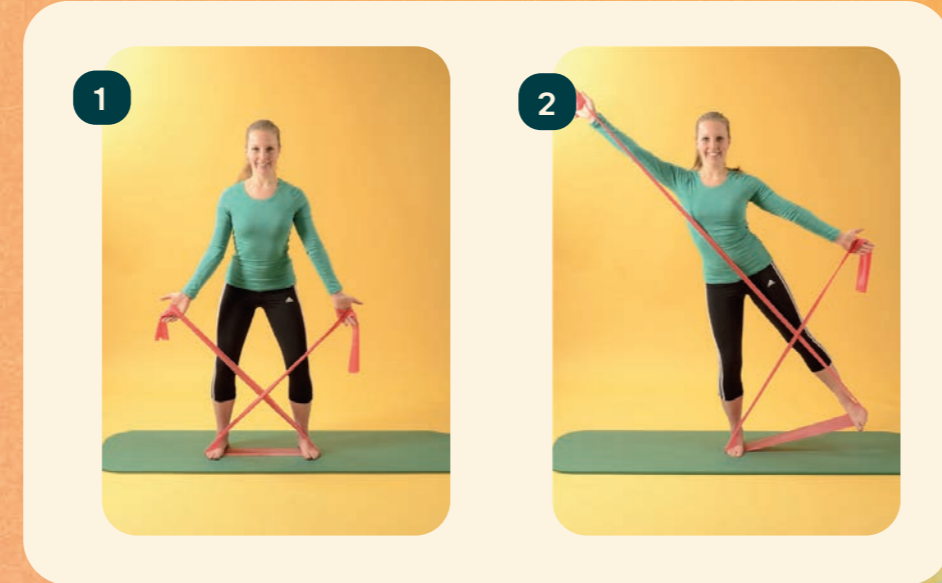
Konrad-Adenauer-Straße 4  
23558 Lübeck

T +49 451 399-390  
F +49 451 399-3930

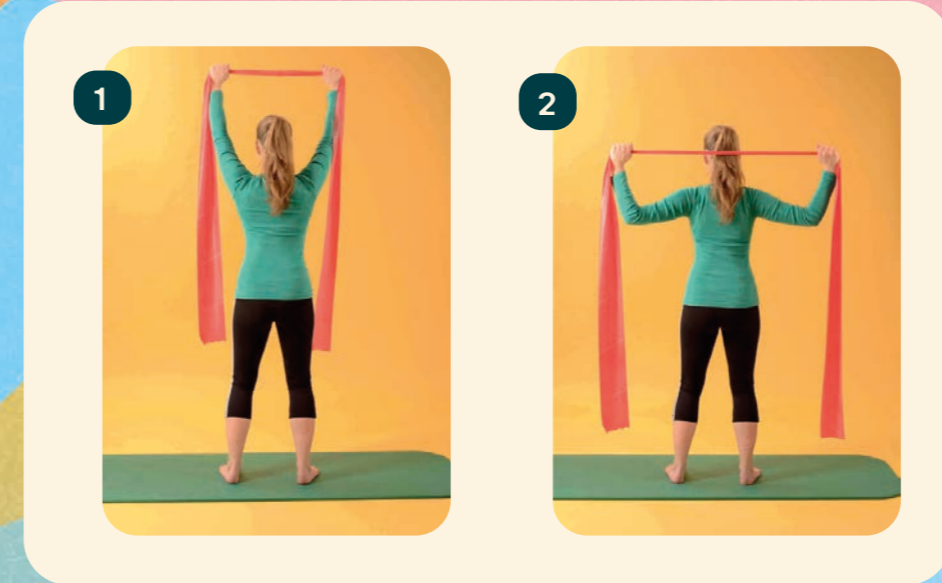
rzhl.empfang@vitrea-gesundheit.de  
[www.vitrea-gesundheit.de/luebeck](http://www.vitrea-gesundheit.de/luebeck)

IMPRESSUM  
Verleger: VITREA Rehasentrum Lübeck GmbH  
Konrad-Adenauer-Straße 4, 23558 Lübeck  
Druckerei: print24, Friedrich-List-Straße 3, 01445 Radebeul

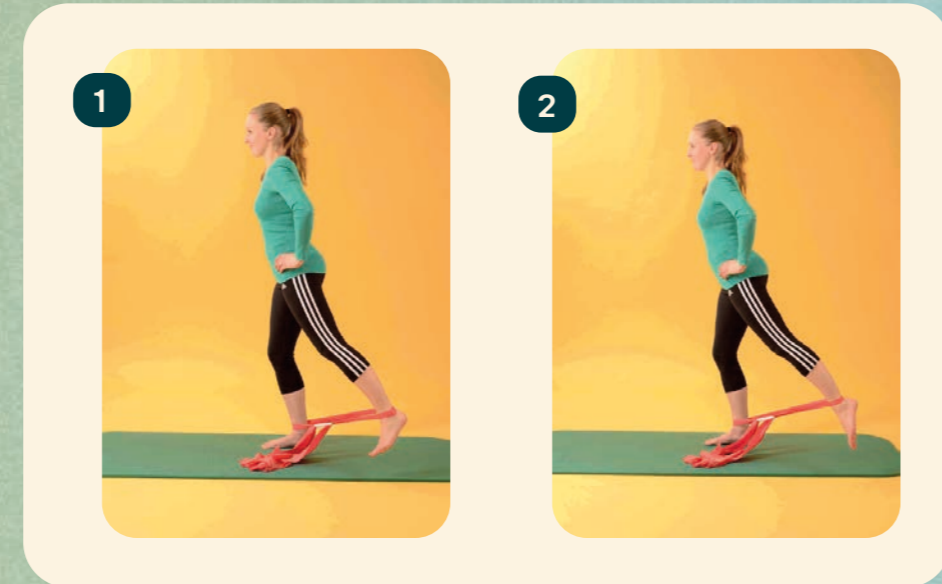
**Gleichgewicht**



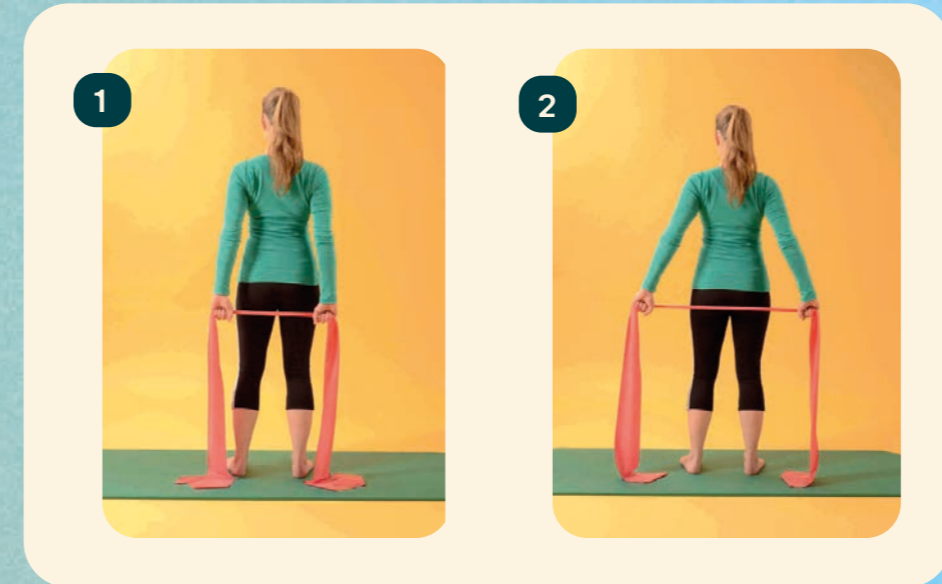
**Hintere Schulter- und Armmuskulatur**



**Gesäßmuskulatur**



**Oberarmmuskulatur und Schulterblattfixatoren**



**Einfache Übungen für Ihre tägliche Gesundheit. Machen Sie mit!**

**Therabandübungen für zu Hause**



**Stärker als gestern.**

## Morgens Reha, abends zu Hause

Für ein gesundheitsorientiertes und ausgewogenes Krafttraining mit dem Theraband sollte man drei bis vier Übungen auswählen und jede Übung 15 bis 20-mal wiederholen. Die vollständige Übungsfolge kann ein- bis dreimal wiederholt werden.

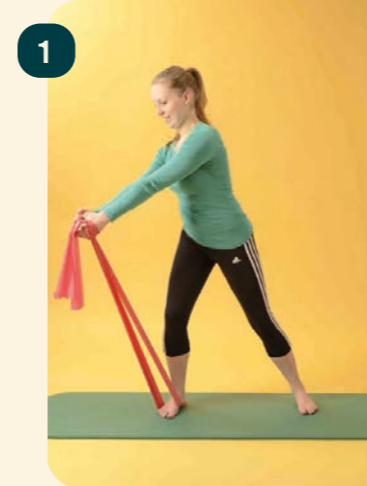
### Grundsätzlich sollten Sie dabei folgendes beachten:

- Die Übungen sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt. Schauen Sie sich die Übungen genau an und stellen Sie sich diese vor.
- Eine korrekte Haltung einnehmen und die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen. Immer die linke und rechte Körperhälfte trainieren, auch wenn auf der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.
- Eine schmerzfreie Ausführung der Übung ist möglich und die Übung wird während des ganzen Trainings niemals als sehr schwer empfunden.

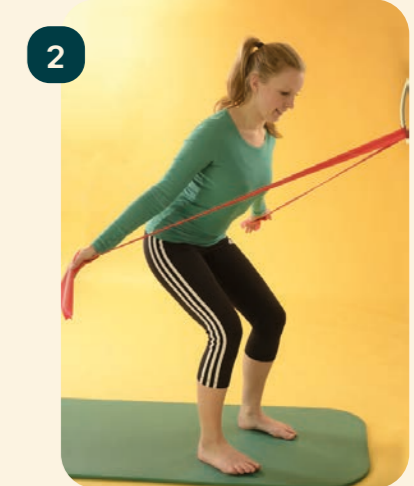
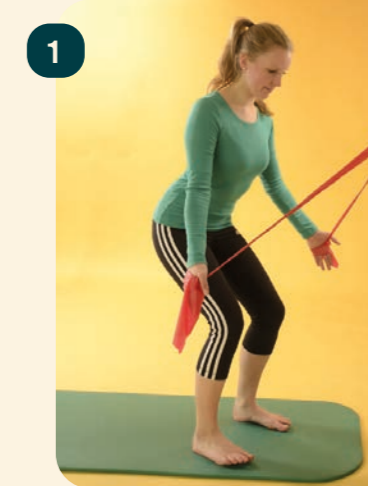


Viel Spaß beim Trainieren!

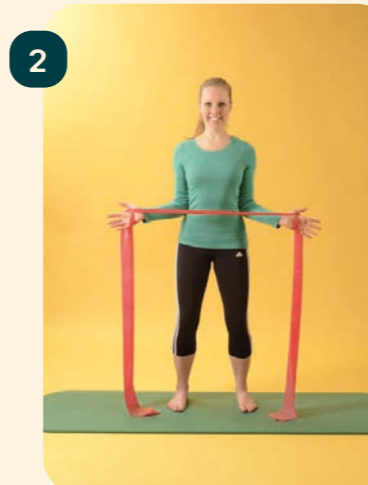
### Rumpffrotatoren- und Armmuskulatur



### Rücken- und Schulterblattmuskulatur



### Außenrotatoren



### Schulter- und Armmuskulatur



### Rumpf- und Armmuskulatur

