



# Gespannt

## Übung für Brust und Halswirbel

**Ziel der Übung:** Diese Übung mit dem Theraband kräftigt die Brust- und den Halswirbelsäulenstrecker.

**Wichtig:** Führen Sie die Übung langsam und ohne ruckartigen Bewegungen aus. Bauen Sie die Spannung langsam auf und genauso langsam wieder ab, bis das Band ganz entspannt ist. Nehmen Sie eine gute Körperhaltung ein, kein Hohlkreuz, Schultern nach hinten unten. Das Theraband wird stets gewickelt, nicht festgehalten. Das Greifen des Bandes aktiviert das Bewegungsmuster Beugen und erschwert die Aufrichtung.

**Tipp:** Wickeln Sie zuerst die rechte, dann die linke Hand, nicht mit beiden Händen

gleichzeitig. Damit das Band geschmeidig bleibt, lassen Sie es nicht über längere Zeit in der Sonne liegen und bestäuben es ab und zu mit Puder.

**Step 1** Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Arme sind rechtwinklig zur Seite abgewinkelt. Die Unterarme zeigen nach oben, die Handflächen nach vorn. Das Theraband verläuft hinter dem Kopf.

**Step 2** Führen Sie nun die Unterarme vor dem Gesicht zusammen, bis sich die Ellbogen und Handflächen berühren. Der Kopf drückt gegen das Theraband nach hinten. Führen Sie die Arme anschließend wieder auseinander, jeweils 20- bis 25-mal (1-2 Wiederholungen).

Entspannt im Job

### Übung 8

Der Alltag einer Kosmetikerin ist mit viel Stress und einseitiger Belastung verbunden. Deshalb ist es besonders wichtig, regelmäßig etwas für die Fitness zu tun. **Wir zeigen Ihnen in jeder Ausgabe von KOSMETIK international** eine Übung zum Mitmachen. So haben Sie am Ende des Jahres eine komplette Sammlung. Sie haben eine Folge verpasst? Kein Problem – Sie können sie sich unter [www.ki-online.de](http://www.ki-online.de) herunterladen.

### Extratipp

Therabänder gibt es in verschiedenen Widerstandsstärken, von sehr geringer bis sehr hoher Zugkraft (durch verschiedene Farben gekennzeichnet). Wählen Sie die Bänder so, dass Sie pro Übung 6-10 Wiederholungen schaffen.

