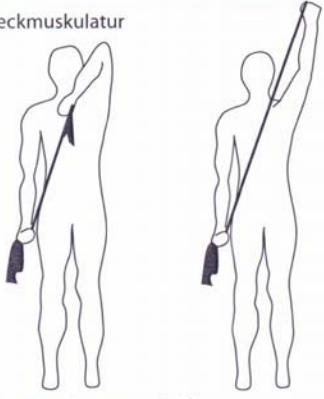
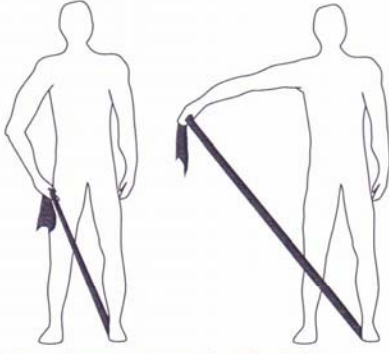
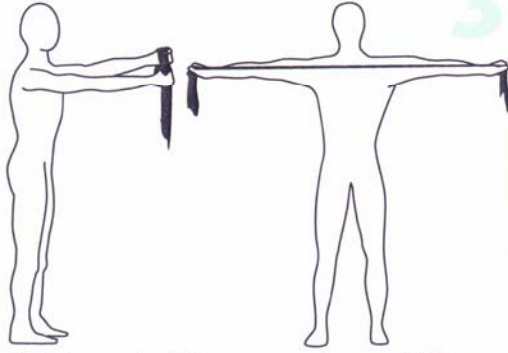
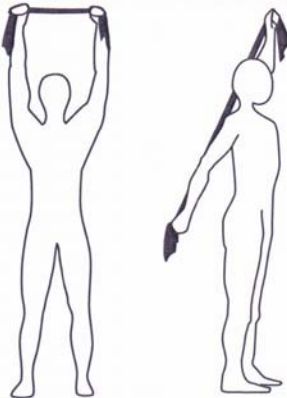
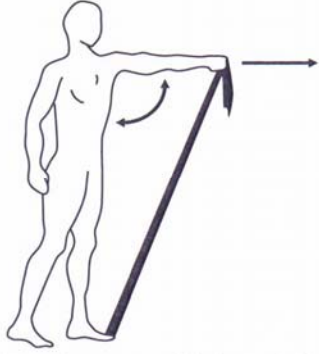
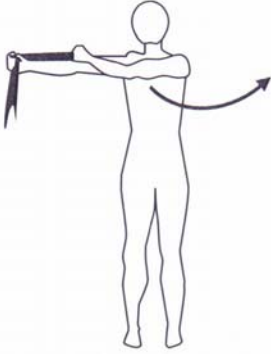


Inhalte des Krafttrainings

Kraftausdauertraining mit dem Thera-Band

Die folgenden Abbildungen zeigen einen Kraftausdauerzirkel mit dem Thera-Band für Bogenschützen.

ZS = Zielsetzung, BA =
Bewegungsausführung

<p>ZS: Armstreckmuskulatur</p>  <p>BA: Strecken eines Armes nach oben, Seite wechseln</p>	<p>ZS: Armhebemuskulatur</p>  <p>BA: leicht gebeugten Arm nach außen heben, Seite wechseln</p>
<p>ZS: Rautenmuskeln</p>  <p>BA: Ellenbogen der leicht gebeugten Arme nach hinten außen ziehen</p>	<p>ZS: Kapuzenmuskel</p>  <p>BA: abwechselnd einen Arm nach hinten unten ziehen</p>
<p>ZS: Seitlicher Sägemuskel</p>  <p>BA: Arm bis in die Horizontale heben und dabei Druck nach vorne entwickeln</p>	<p>ZS: Armbeugemuskulatur</p>  <p>BA: Arm und Hand von der 2. in die 3. Positionsphase führen und evtl. darüber hinaus</p>

Heimtrainingsprogramm mit dem Thera-Band für Bogenschützen; vgl. Fransen 1998, 216