

Übungen Theraband

Liebe Patientinnen und Patienten,

um Ihre Bewegungstherapie mit zu gestalten, möchten wir Ihnen dieses Übungsprogramm aushändigen. Trainieren Sie regelmäßig, am besten 15 bis 20 Minuten täglich. Kontrollieren Sie immer Ihre Atmung und trainieren Sie im schmerzfreien Bereich. Ihr Therapeut stellt Ihnen individuell eine Übungsauswahl zusammen. Für das Kraftausdauertraining wiederholen Sie die Übungen bitte wenn möglich dreimal täglich.

Anwendungshinweis

- Fixieren Sie das Theraband immer gut bzw. wickeln es gut um Ihre Hand
- Lassen Sie das Theraband immer langsam nach, somit Sie nie die Spannung verlieren (das Band soll nie durchhängen)

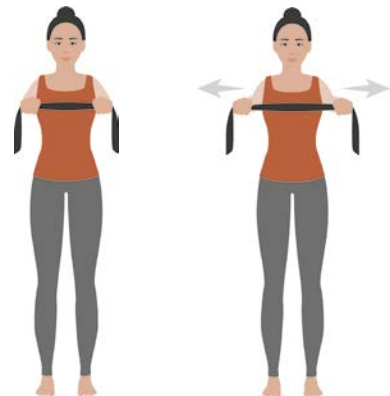
Wir wünschen Ihnen weiterhin gute Besserung sowie viel Freude mit den Übungen.



■ Kräftigung der Schultermuskulatur 1

Stellen Sie sich aufrecht hin. Dabei stehen die Beine hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, der Bauch ist fest angespannt und der Blick ist gerade ausgerichtet. Umgreifen Sie mit beiden Händen ein Theraband und strecken die Arme nach vorne. Nun ziehen Sie das Band auseinander und ziehen dabei Ihre Schulterblätter nach hinten unten an Ihre Wirbelsäule. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Schultern dabei nicht nach oben zu Ihren Ohren ziehen.

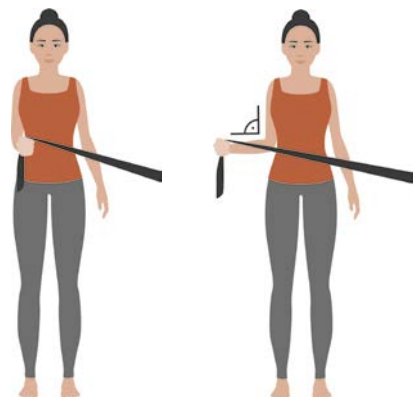
Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 3 Sätzen.



■ Kräftigung der Schultermuskulatur 2

Stellen Sie sich aufrecht hin. Dabei stehen die Beine hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, der Bauch ist fest angespannt und der Blick ist gerade ausgerichtet. Befestigen Sie ein Theraband seitlich neben sich. Umgreifen Sie mit einer Hand das Band und beugen dabei Ihren Ellenbogen ca. 90 Grad an. Bewegen Sie nun Ihren Unterarm nach außen, ohne dass Ihr Oberarm sich vom Oberkörper löst. Alternativ können Sie die Übung auch mit beiden Händen gleichzeitig durchführen, indem Sie das Band mit beiden Händen umgreifen.

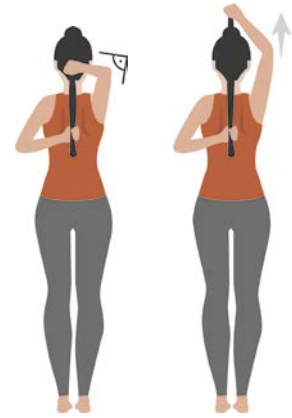
Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 3 Sätzen pro Seite.



■ Kräftigung der Armmuskulatur

Stellen Sie sich aufrecht hin. Dabei stehen die Beine hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, der Bauch ist fest angespannt und der Blick ist gerade ausgerichtet. Umgreifen Sie hinter dem Rücken das Theraband, indem Ihr oberer Arm im Ellenbogen ca. 90 Grad angewinkelt ist. Strecken Sie nun den oberen Arm nach oben Richtung Decke. Der untere Arm bleibt dabei stabil und fixiert das Band.

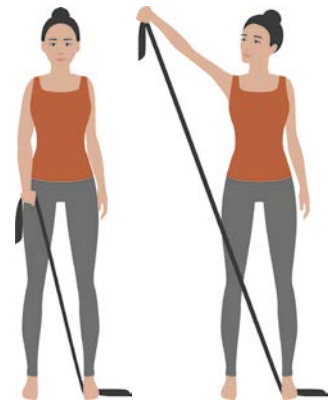
Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 3 Sätzen pro Seite.



■ Kräftigung des Rumpfes 1

Stellen Sie sich aufrecht hin. Dabei stehen die Beine hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, der Bauch ist fest angespannt und der Blick ist gerade ausgerichtet. Stellen Sie sich nun mit einem Fuß auf ein Therabandende und umgreifen mit der gegenüberliegenden Hand das Band. Ziehen Sie dann das Theraband zur Gegenseite diagonal nach oben und schauen dabei Ihrer Hand nach. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Schultern dabei nicht nach oben zu Ihren Ohren ziehen.

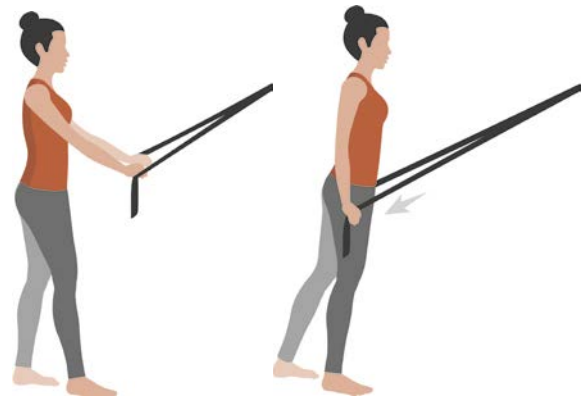
Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 3 Sätzen pro Seite.



■ Kräftigung der Schultermuskulatur 3

Stellen Sie sich in Schrittstellung hin und spannen Sie Ihren Bauch an. Umgreifen Sie mit beiden Händen ein Theraband. Das Band sollten Sie vorher auf oder über Schulterhöhe befestigen. Nun ziehen Sie die gestreckten Arme seitlich neben die Oberschenkel. Dabei ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten/unten zu Ihrer Wirbelsäule, ohne dabei ins Hohlkreuz zu fallen.

Wiederholen Sie die Übung 15 Mal in 3 Sätzen.



■ Kräftigung der Schultermuskulatur 4

Setzen Sie sich aufrecht hin und umgreifen mit beiden Händen ein Theraband. Fixieren Sie das Theraband auf Schulterhöhe z.B. an einer Türklinke. Ziehen Sie nun aus der gestreckten Position die Ellenbogen zum Körper (Ellenbogen anbeugen wie beim Rudern). Dabei ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten/unten zu Ihrer Wirbelsäule, ohne dabei ins Hohlkreuz zu fallen.

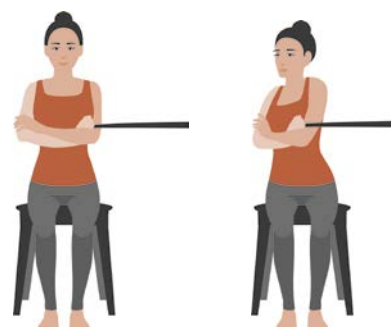
Wiederholen Sie die Übung 15 Mal in 3 Sätzen.



■ Kräftigung des Rumpfes 2

Setzen Sie sich aufrecht hin, verschränken die Arme vor dem Körper und umgreifen mit einer Hand ein Theraband. Fixieren Sie das Theraband auf Ellenbogenhöhe z.B. an einer Türklinke. Spannen Sie nun Ihren Bauch fest an und drehen Ihren Oberkörper gegen den Widerstand des Bandes zur Seite. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Schultern nicht zu den Ohren ziehen und das Ihr Becken stabil bleibt (nur der Oberkörper bewegt).

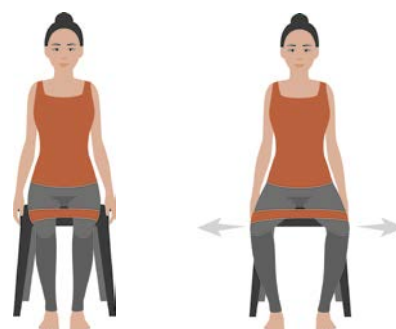
Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 3 Sätzen pro Seite.



■ Kräftigung der Beinmuskulatur 1

Setzen Sie sich aufrecht hin und binden oberhalb Ihrer Knie ein Theraband um Ihre Beine. Spannen Sie nun Ihren Bauch fest an und drücken Ihre Oberschenkel gegen den Widerstand des Bandes nach außen.

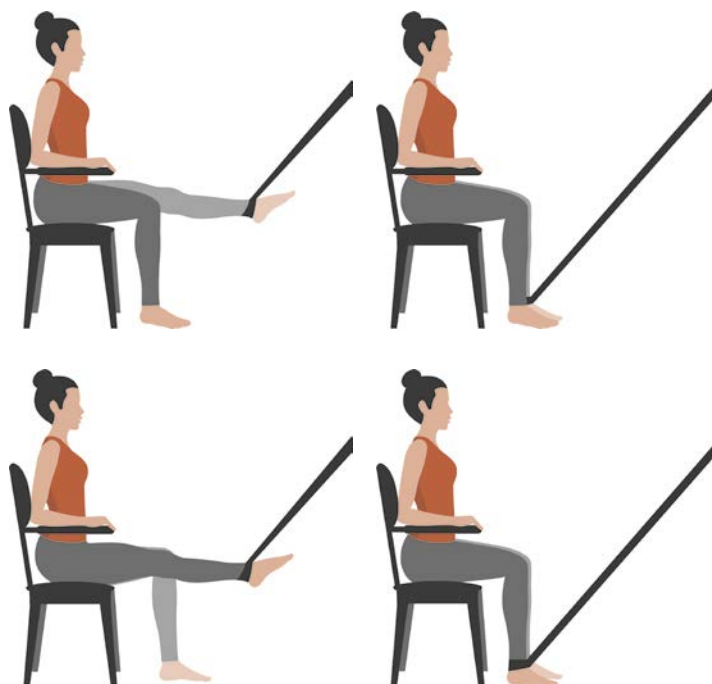
Wiederholen Sie die Übung 15 Mal in 3 Sätzen.



■ Kräftigung der Beinmuskulatur 2

Setzen Sie sich aufrecht hin und binden sich ein Theraband um einen Fuß. Bewegen Sie nun gegen den Widerstand des Bandes Ihren Fuß nach unten, indem Sie Ihr Knie anbeugen. Achten Sie darauf, dass Sie nicht ins Hohlkreuz fallen und keine Gesäßhälfte anheben.

Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 3 Sätzen pro Seite.



■ Kräftigung der Beinmuskulatur 3

Setzen Sie sich aufrecht hin und binden sich ein Theraband um einen Fuß und halten das Band mit beiden Händen fest. Strecken Sie nun Ihr Bein gegen den Widerstand des Bandes aus, ohne dass Sie ins Hohlkreuz fallen und ohne dass sich Ihr Fuß von der Unterlage abhebt.

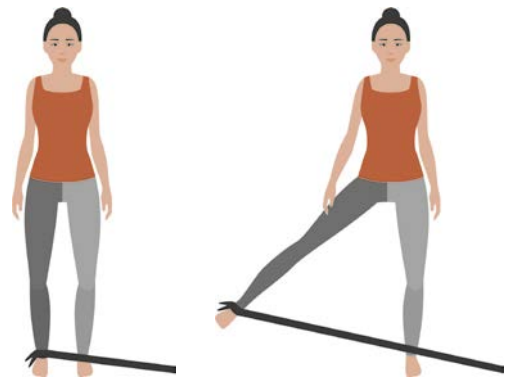
Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 3 Sätzen pro Seite.



■ Kräftigung der Beinmuskulatur 4

Stellen Sie sich aufrecht hin und fixieren Sie ein Theraband um Ihren Knöchel. Ihr Standbein sollte leicht gebeugt sein und Ihr Bauch fest angespannt sein. Spreizen Sie nun gegen den Widerstand des Bandes Ihr Bein seitlich ab, ohne Ihr Bein zu verdrehen und ohne Ihr Becken anzuheben. Ihr Oberkörper sollte dabei auch ganz stabil bleiben.

Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 3 Sätzen pro Seite.



■ Kräftigung der Beinmuskulatur 5

Stellen Sie sich aufrecht hin und fixieren Sie ein Theraband um Ihren Knöchel. Ihr Standbein sollte leicht gebeugt sein und Ihr Bauch fest angespannt. Bewegen Sie nun gegen den Widerstand des Bandes Ihr Bein nach hinten, ohne dabei ins Hohlkreuz zu fallen.

Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 3 Sätzen pro Seite.

