

Übungen mit dem Theraband

Allgemeine Infos

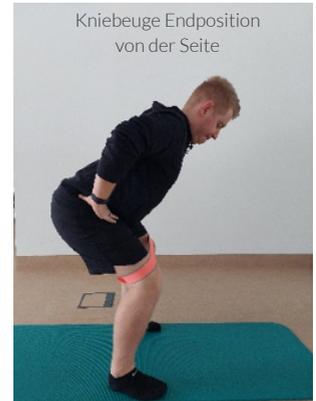
- Das Band soll immer auf Spannung sein und nie durchhängen.
- Bei den Übungen ist ein gezieltes, langsames Lockerlassen der Anspannung wichtig.
- Wiederholungsanzahl ist individuell: Für eine Muskelkräftigung ist eine spürbare Anstrengung notwendig.
- Die Übungen sind auch mit einem normalen Theraband möglich – dazu einfach zusammenknöpfen, damit auch ein Loop entsteht.



Untere Extremität (Beine)

Kniebeuge

Legen Sie das Theraband oberhalb der Knie an. Stellen Sie sich hinter Ihnen einen Hocker vor, auf den Sie sich zurücksetzen möchten. Versuchen Sie dabei das Gesäß nach hinten zu schieben und Ihren Oberkörper nach vorne zu neigen. WICHTIG: Schieben Sie die Knie dabei nicht nach vorne!



✓ leichtere Variante

Versuchen Sie sich hinzusetzen und wieder aufzustehen, am besten ohne sich anzuhalten
schwierige Variante:
in eine tiefere Kniebeugeposition gehen



Entengang



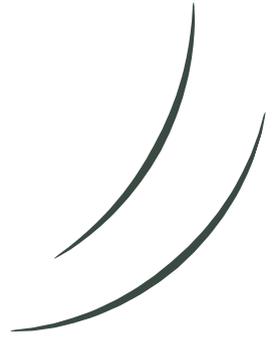
Legen Sie das Theraband oberhalb der Knie an. Begeben Sie sich in einen hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien. Versuchen Sie einen großen Schritt zur Seite zu machen und steigen Sie mit dem anderen Bein nur leicht nach (Band soll auf Spannung bleiben).

z.B. 5 Schritte zur Seite und 5 Schritte wieder zurück.



Schwierigere Variante

Seitschritte in Kniebeugeposition (wichtig: Gesäß nach hinten und NICHT die Knie nach vorne)

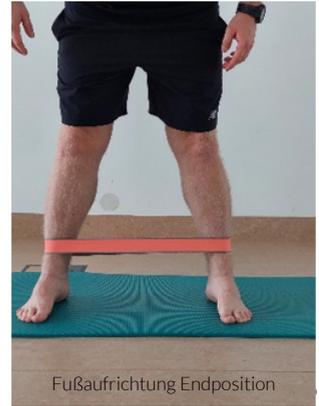
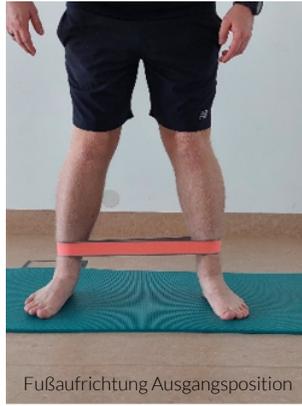


Beinachsentraing

Legen Sie das Theraband oberhalb der Knie an und bringen Sie es durch hüftbreiten Stand auf Spannung. Betrachten Sie Ihre Knie als Scheinwerfer und diese Scheinwerfer sollen abwechselnd von innen nach außen zeigen. Versuchen Sie dabei das Gesäß anzuspannen und Ihre Knie zu drehen.

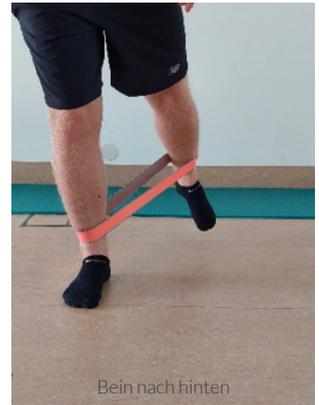
Fußaufrichtung/Fußgewölbe

Legen Sie das Theraband auf Höhe der Außenknöchel an. Bringe Sie durch die Beinstellung das Theraband ordentlich auf Spannung. Versuchen Sie in dieser Position die Beine lockerzulassen und lassen Sie somit das Theraband die Beine etwas nach innen ziehen. Durch Aufrichtung des Fußgewölbes sollen Sie das Band dann wieder auf Spannung bringen.



Stern

Legen Sie das Theraband auf Höhe der Außenknöchel an. Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein und versuchen Sie das andere Bein abwechselnd nach vorne, zur Seite und nach hinten zu bewegen.





Variante

Versuchen Sie auch mit dem bewegendem Bein Bodenkontakt zu halten und somit nach vorne, zur Seite und nach hinten zu wischen. (Unterlegen)



Bein nach vorne



Bein zur Seite

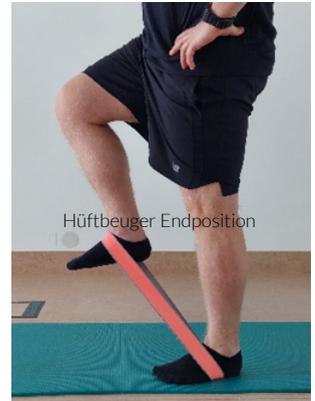


Bein nach hinten



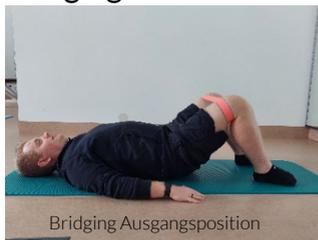
Hüftbeuger Ausgangsposition

Legen Sie das Theraband um ihre Füße herum an und stellen Sie sich auf das Theraband. Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein (=Standbein) und halten Sie in dem Standbein das Knie leicht gebeugt. Ziehen Sie auf der anderen Seite das Knie hoch Richtung Brust – somit kommt das Band auf Spannung. Danach langsam wieder lockerlassen indem Sie das Bein wieder senken.



Hüftbeuger Endposition

Bridging - die Brücke



Bridging Ausgangsposition



Bridging Endposition



Ansicht von oben

Legen Sie sich auf den Rücken und geben Sie das Theraband knapp oberhalb der Knie um die Oberschenkel. Stellen Sie die Beine etwas breiter als hüftbreit auf. Spannen Sie Ihren Bauch an, indem sie das Becken nach hinten kippen und die Lendenwirbelsäule somit zum Boden bringen. Halten Sie diese Spannung und heben und senken Sie das Becken, während Sie mit den Oberschenkeln gegen das Band nach außen spannen.

Variante

- Umso weiter Sie die Füße vom Gesäß wegstellen, desto anstrengender wird es.
- Versuchen Sie das Gesäß in Zeitlupe abzusenken (Wirbel für Wirbel abrollen)
- Strecken Sie beide Arme hoch Richtung Decke und versuchen Sie diese oben zu halten. Dadurch wird die Unterstützungsfläche kleiner und es wird anstrengender.

Shelling - die Muschelübung

Begeben Sie sich in die Seitenlage. Winkeln Sie die Beine an und legen Sie den Kopf auf einem Polster oder auf Ihrem Arm ab. Legen Sie das Theraband knapp oberhalb der Knie um die Oberschenkel an. Klappen Sie das obere Bein wie eine Muschel auf, indem Sie das obere Knie Richtung Decke bewegen, ohne dass der Kontakt zwischen den beiden Sprunggelenken verloren geht.



Shelling Ausgangsposition



Shelling Endposition



Shelling mit gehobenem Fuß



Variante

Bewegen Sie auch den Fuß mit nach oben. Achten Sie darauf, dass Sie trotzdem das Knie Richtung Decke hochdrehen und dass das Bein angewinkelt bleibt.



Obere Extremität

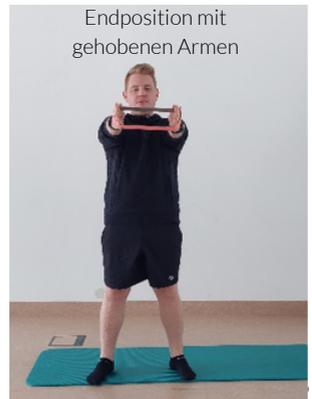
Schulterkräftigung

Geben Sie das Theraband um Ihre Hände, sodass die Handflächen zueinander gerichtet sind und Sie das Band mit den Daumen fixieren können. Lassen Sie die Arme gestreckt vor dem Körper hängen. Bringen Sie das Band auf Zug, indem Sie die Arme auseinander bewegen.



Variante

Wählen Sie unterschiedliche Höhen der Arme (zum Boden hängend, gestreckt vor dem Oberkörper,..)



Biceps Curls

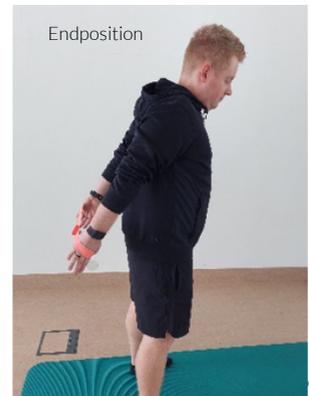
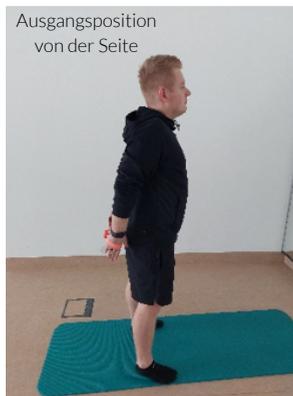


Geben Sie das Theraband um Ihre Hände, sodass die Handflächen zueinander gerichtet sind und Sie das Band mit den Daumen fixieren können. Bringen Sie das Band auf Zug, indem Sie die Arme auseinander bewegen. Halten Sie diese Spannung und beugen und strecken Sie dabei das Ellbogengelenk. Je mehr Sie das Band spannen, desto intensiver wird die Übung.



Triceps

Halten Sie die Arme hinter Ihrem Oberkörper und geben Sie das Theraband um Ihre Hände, sodass die Handflächen zueinander gerichtet sind und Sie das Band mit den Daumen fixieren können. Bringen Sie das Band auf Zug, indem Sie die Arme etwas nach außen bewegen. Halten Sie diese Spannung und bewegen Sie die gestreckten Arme weiter nach hinten. Je mehr Sie das Band spannen, desto intensiver wird die Übung.



Rückenkräftigung

Geben Sie das Theraband um Ihre Hände, sodass die Handrücken zueinander gerichtet sind und Sie das Band mit den Daumen fixieren können. Strecken Sie Ihre Arme Richtung Decke und bringen Sie das Band auf Zug, indem Sie die Arme auseinanderbringen. Halten Sie diese Spannung und ziehen Sie Ihre Ellbogen nach hinten unten. Das Theraband soll somit hinter Ihrem Kopf Richtung Nacken gebracht werden und Ihre Schulterblätter sollen sich zueinander bewegen. WICHTIG: Ziehen Sie dabei nicht den Kopf nach vorne!



wir wünschen Ihnen
**VIEL
ERFOLG
BEI DEN
ÜBUNGEN**

DAS PHYSIOTHERAPEUT-
INNEN-TEAM