

ÜBUNGSPROGRAMM THERABAND



„ZUG IN DEN STÜTZ“:

ASTE: hüftbreiter Stand, das Theraband in Kopfhöhe an einer Wand oder Tür, etc. fixieren, die Hände halten beide Enden des Bandes, die Arme sind gestreckt;

Ausführung: Arme gestreckt gegen den Widerstand nach hinten, unten ziehen und langsam wieder zurück;

Vorsicht: Oberkörper gerade halten, die Schulterblätter nach hinten unten Richtung Wirbelsäule spannen!

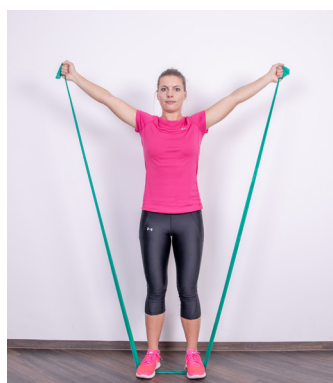


SEITLICHES HERANZIEHEN:

ASTE: Stand seitlich zur Wand, in einem Winkel von ca. 45° das Theraband mit gestrecktem Arm halten;

Ausführung: den gestreckten Arm gegen den Widerstand des Therabandes zum Körper ziehen;

Vorsicht: das Schulterblatt dabei nach hinten unten Richtung Wirbelsäule spannen, nicht mit dem Oberkörper ausweichen!



VORDERES HOCHZIEHEN/SEITLICHES HOCHZIEHEN:

ASTE: hüftbreiter Stand, Theraband mit gestrecktem Arm halten

Ausführung: die Arme gegen den Widerstand des Therabandes mit gestreckten Armen nach vorne oben ziehen;

Vorsicht: das Schulterblatt dabei nach hinten unten Richtung Wirbelsäule spannen, mit dem Oberkörper nicht nach hinten ausweichen, Daumen zeigen in Bewegungsrichtung!

Variation: die Arme gegen den Widerstand des Therabandes mit gestreckten Armen seitlich nach oben ziehen;



HORIZONTALES AUSEINANDERZIEHEN:

ASTE: mit beiden Händen das Theraband schulterbreit und in Schulterhöhe gestreckt vor dem Körper halten;

Ausführung: mit beiden Armen das Band waagrecht auseinander ziehen;

Vorsicht: Schulterblätter nach hinten unten fixieren, Oberkörper aufrecht halten!



HÜFTSPREIZUNG:

ASTE: Stand seitlich an der Sprossenwand, beide Beine stehen im Theraband;

Ausführung: das betroffene Bein seitlich gegen den Widerstand des Bandes weg ziehen;

Vorsicht: die gesamte Bewegung langsam ausführen, die Zehen / das Bein sollte gerade nach vorne schauen, mit dem Oberkörper nicht ausweichen!



HÜFTSTRECKUNG:

ASTE: Stand mit Blick zur Sprossenwand, ein Theraband am betroffenen Bein fixieren;

Ausführung: das Bein gegen den Widerstand des Bandes nach hinten weg ziehen;

Vorsicht: die gesamte Bewegung langsam ausführen, die Zehen / das Bein sollte gerade nach vorne schauen, mit dem Oberkörper nicht ausweichen!



KNIEBEUGUNG:

ASTE: aufrechter Sitz, das Theraband ist bodennahe fixiert (Tischbein oder Tür) und um den Unterschenkel gebunden;

Ausführung: das Knie langsam so weit wie möglich beugen, die Spannung kurz halten und langsam gegen den Widerstand des Therabandes wieder locker lassen;

Vorsicht: auf gerade Beinachse achten!



HÜFTSPREIZUNG IM SITZEN:

ASTE: aufrechter Sitz, das Theraband ist um die zusammengestellten Oberschenkel mit Vorspannung befestigt;

Ausführung: das Theraband mit beiden Beinen auseinanderspinnen (kleine Bewegung), die Spannung kurz halten und wieder locker lassen;

Vorsicht: : der Oberkörper bleibt aufrecht und die Füße bleiben am Boden stehen!

ASTE = Ausgangsstellung

Dieses Übungsprogramm dient lediglich als Gedächtnisstütze zu den von uns gezeigten Übungen. Im Fall von auftretenden Schmerzen bzw. Unklarheiten bei der Ausführung der Übungen, sind diese sofort zu beenden.

Viel Erfolg und Spaß beim Üben wünscht Ihnen
das Therapeutenteam vom Rehabilitationszentrum St. Georgen im Attergau!