

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!**