

## Übung 4: Armmuskulatur



**Übung:** Stehen Sie mit Ausfallschritt und dem ganzen Körpergewicht auf dem vorderen Fuss auf die Mitte des Therabandes. Fassen Sie beide Enden des Therabandes. Die Arme zeigen nach unten und die Ellbogen sind leicht gebeugt. Ziehen Sie in einem grossen Kreis mit den Händen in Richtung Schultern. Die Oberarme bewegen sich nicht und bleiben ruhig an der Seite des Körpers. Der Rücken bleibt in aufrechter und gestreckter Haltung. Wirkung: Kraftaufbau der Bicepsmuskulatur. Intervall: Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen in einem langsamen Tempo ohne ruckartige Bewegungen durch.

### Kontakt:

Dr.med. Christiane Riedel, Tel.: 0172 / 6591313, [christi@neriedel.de](mailto:christi@neriedel.de)  
Erik Bernhardt, Tel.: 0177 / 6328245, [mail@erik-bernhardt.de](mailto:mail@erik-bernhardt.de)  
Paula Fischer, Tel.: 0176 / 23988964, [paula\\_s.fischer@web.de](mailto:paula_s.fischer@web.de)  
[www.wiesbaden-physiotherapie.de](http://www.wiesbaden-physiotherapie.de)  
[www.medizinischetrainingstherapie-wiesbaden.de](http://www.medizinischetrainingstherapie-wiesbaden.de)

### Erik Bernhardt

sportsUP „deine Fitnesslounge“ | Im Rad 42 | 65197 Wiesbaden | PUR Fitness- und Gesundheitszentrum | Dwight-D.-Eisenhower-Str. 8 | 65197 Wiesbaden  
Mobil: 0177 6328245 | Internet: [www.wiesbaden-physiotherapie.de](http://www.wiesbaden-physiotherapie.de) | Mail: [mail@erik-bernhardt.de](mailto:mail@erik-bernhardt.de) | Steuernummer: 004 805 61251  
Nassauische Sparkasse Taunusstein | BLZ: 510 500 15 | Kto.-Nr.: 366 051 325

## Medizinische Trainingstherapie

Dr. med. Christiane Riedel · Erik Bernhardt

Erik Bernhardt | Im Rad 42 | 65197 Wiesbaden

## Therabandübungen im Büro

### Plan 1: Kräftigung der Schultergürtel-Armmuskulatur



Das Theraband ist zur Kräftigung der Muskulatur sehr gut geeignet. Es gibt 8 verschiedene Farben von Beige (leicht) bis Gold (schwer). Wählen Sie für die folgenden Übungen die Stärke so aus, dass Sie rund zwanzig Wiederholungen pro Übung schaffen.

### 1. Aufwärmen

Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf auf Betriebstemperatur. Fünf Minuten traben, hüpfen, Schritte zu Musik, etc.

### 2. Richtig Atmen

Atmen Sie regelmäßig während der ganzen Bewegung. Halten Sie keinesfalls den Atem an (Pressatmung).

### 3. Langsame Bewegungen

Beginnen Sie immer mit leicht vorgespanntem Band und führen Sie die Bewegungen langsam und kontrolliert aus. Nutzen Sie den ganzen Bewegungsradius. Achten Sie immer auf eine stabile Körperhaltung.

### 4. Sorgfältiger Aufbau

Machen Sie viele Wiederholungen (mindestens 20 pro Übung). Führen Sie die Übungen sehr bewusst aus, bis Ihnen die Bewegungsabläufe vertraut sind. Nach einigen Wochen, wenn Sie die Bewegungen kennen und Sie Ihre Haltung stabilisieren können, wählen Sie einen größeren Widerstand des Bandes und machen dafür weniger Wiederholungen (mindestens 10 pro Übung).

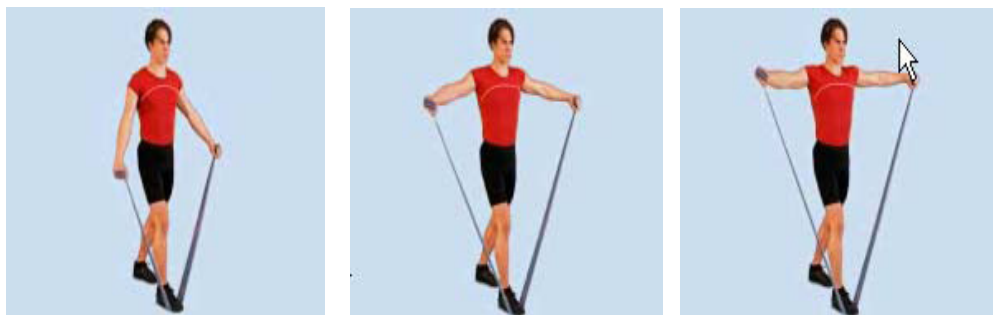
### 5. Das ganze Programm

Machen Sie 2 bis 3 Programm-Durchgänge (Serien), mit ½ Minute Pause zwischen den Serien. Am besten 2 bis 3 Mal pro Woche.

### 6. Nachdehnen

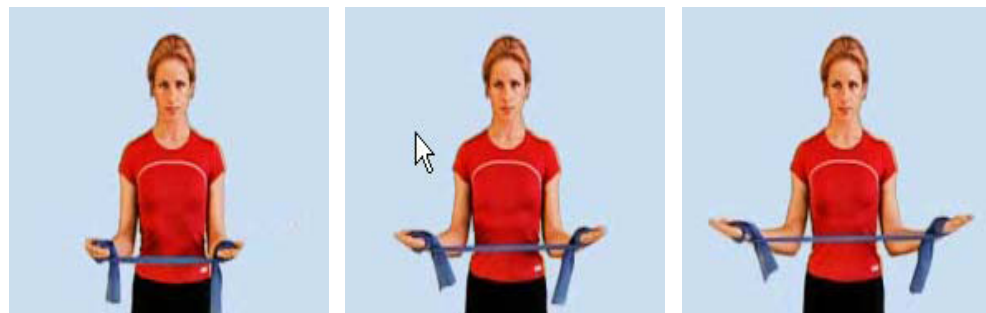
Dehnen Sie nach den Kraftübungen (siehe Stretchingprogramme), um sich wieder zu entspannen und die Beweglichkeit zu erhalten.

## Übung 1: Schultergürtelmuskulatur



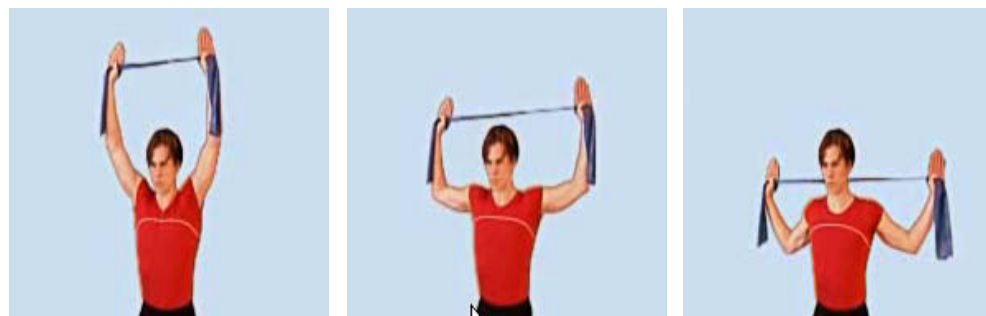
**Übung:** Ausfallschritt mit dem Gewicht auf dem Vorderbein; Rücken in einer gestreckten aufrechten Haltung. Halten sie die Ellbogen während der Übung immer etwas höher als die Hände. Strecken Sie die Arme seitlich neben dem Körper und halten Sie die Ellbogen immer leicht gebeugt. Ziehen Sie mit den Ellbogen seitlich des Körpers nie höher als zu den Schultern. **Wirkung:** Schultergürtelmuskulatur. **Intervall:** Führen Sie 15-20 Wiederholungen durch.

## Übung 2: Schultergürtelmuskulatur



**Übung:** Ausfallschritt mit dem Gewicht auf dem Vorderbein; Rücken in einer gestreckten aufrechten Haltung. Halten sie die 90 Grad gebeugten Ellbogen und die Oberarme ruhig an der Seite Ihres Körpers. Die Auswärtsbewegung der Oberarme erfolgt nur aus den Schultern. **Wirkung:** Schultermuskulatur. **Intervall:** Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen aus.

## Übung 3: Schultergürtel- Armmuskulatur



**Übung:** Ausfallschritt mit dem Gewicht auf dem Vorderbein; Rücken in einer gestreckten aufrechten Haltung. Arme schulterbreit vertikal nach oben gestreckt. Arme, einen Kreis beschreibend, nach unten ziehen; Ellbogen zum Rücken ziehen. **Wirkung:** Rückenmuskulatur und Armmuskulatur (Bizeps). **Intervall:** Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen aus.