

Kontakt:

Privatpraxis für Medizinische Trainingstherapie
Dr.med. Christiane Riedel, Tel.: 0172 / 6591313, christi@neriedel.de
Erik Bernhardt, Tel.: 0177 / 6328245, mail@erik-bernhardt.de
Paula Fischer, Tel.: 0176 / 23988964, paula_s.fischer@web.de
www.wiesbaden-physiotherapie.de
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 | Mail: mail@erik-bernhardt.de | Steuernummer: 004 805 61251
Nassauische Sparkasse Taunusstein | BLZ: 510 500 15 | Kto.-Nr.: 366 051 325

Therabandübungen im Büro

Plan 3: Kräftigung der Rumpf- 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).

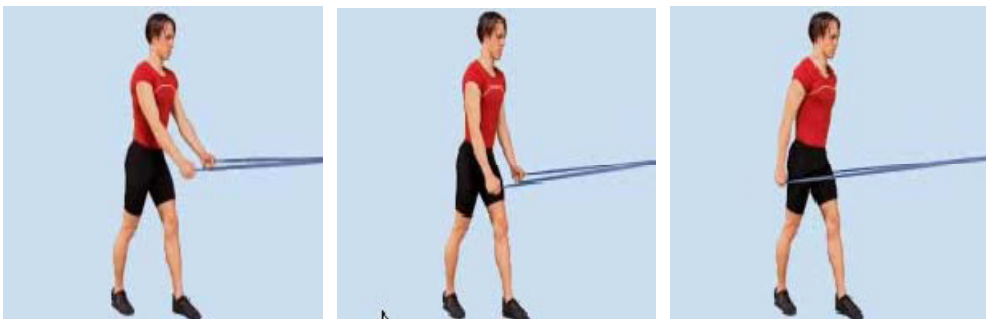
5. Das ganze Programm

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

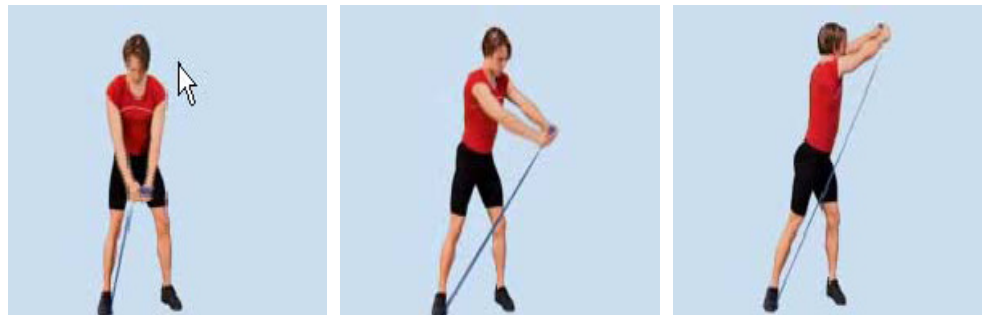
Dehnen Sie nach den Kraftübungen (siehe Stretchingprogramm), um sich wieder zu entspannen und die Beweglichkeit zu erhalten.

Übung 1: hintere Arm- und Schultermuskulatur



Übung: Ausfallschritt mit dem Gewicht auf dem Vorderbein; Befestigen Sie das Theraband an einem stabilen Gegenstand. Führen Sie beide Arme mit gestreckten Ellenbogen so weit wie möglich nach hinten. Ziehen Sie die Schultern stark nach unten. Stehen Sie aufrecht mit geradem Rücken. **Wirkung:** hint. Arm- und Schultermuskulatur. **Intervall:** Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen aus.

Übung 2: Ganze Rumpfmuskulatur



Übung: Stand mit einem Fuss auf das Ende des Therabandes; Fassen Sie beiden Händen das andere Ende etwa auf Kniehöhe. Stehen Sie aufrecht, führen Sie ihre Hände mit gestreckten Armen in einem weiten Bogen vom Knie diagonal zur gegenüberliegenden Seite Richtung Decke und drehen sich aus der Hüfte heraus. **Wirkung:** Rumpfmuskulatur. **Intervall:** Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen aus.

Übung 3: Trizepsmuskulatur



Übung: Ausfallschritt mit dem Gewicht auf dem hinteren Bein auf der Mitte des Bandes. Fassen Sie die Enden des Bandes. Die Arme zeigen nach oben und die Ellenbogen sind gebeugt. Ziehen Sie in einem ganz großen Kreis mit den Händen in Richtung Decke. Die Ellenbogen bewegen sich nicht und bleiben ruhig auf der Seite des Kopfes. **Wirkung:** seitliche Hüft- Gesässmuskulatur. **Intervall:** Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen aus.