

## Therabandübungen im Büro

### Plan 5: Kräftigung der Unterarm- Schultermuskulatur

#### Kontakt:

Privatpraxis für Medizinische Trainingstherapie  
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



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: innere Unterarmmuskulatur



**Übung:** Legen Sie den Unterarm mit der Handfläche nach oben auf Ihren Oberschenkel und halten Sie mit der Gegenhand den Ellenbogen fest. Legen Sie das Theraband über die Handfläche und stehen Sie mit den Füßen fest auf beiden Enden des Bandes. Beugen Sie das Handgelenk leicht über die Horizontale, halten kurz inne und gehen wieder in die Ausgangslage zurück. **Wirkung:** innere Unterarmmuskulatur. **Intervall:** Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen aus.

### Übung 2: Nacken- und Armmuskulatur



**Übung:** Sitz auf der vorderen Fläche der Sitzfläche Ihres Stuhls auf dem Theraband. Fassen Sie beide Enden des Bandes. Der Rücken bleibt gestreckt. Der Blick geradeaus. Strecken Sie beide Arme aus Richtung Decke und kommen wieder zurück, bis die Oberarme zusammen eine Horizontale bilden. Die Ellenbogen zeigen nach außen. **Wirkung:** Nacken- und Armmuskulatur. **Intervall:** Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen aus.

### Übung 3: Vordere Arm- und Schultermuskulatur



Ausfallschritt mit dem Gewicht auf dem hinteren Bein auf der Mitte des Bandes. Fassen Sie die Enden des Bandes. Führen Sie beide Arme mit gestreckten Ellenbogen bis auf Schulterhöhe. Nach vorne oben. Ziehen Sie die Schulterblätter sehr weit nach unten. Stehen Sie aufrecht. **Wirkung:** vord. Arm- und Schultermuskulatur. **Intervall:** Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen aus.