

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 4: Kräftigung der Unterarm- Gesäßmuskulatur



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: Handgelenkstrecker- Unterarmmuskulatur



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

Übung 2: Seitliche Hüft- und Gesäßmuskulatur



Übung: Stand mit einem Fuss und Ihrem ganzen Körpergewicht auf beiden Enden des Bandes. Legen Sie die Schlaufe des Bandes um das Fußgelenk des anderen Beines. Stützen Sie sich an einem stabilen Gegenstand ab und halten Sie die Körperbalance. Standbein in den Knien leicht gebeugt. Spreizen Sie das Spielbein so weit wie möglich ab und halten Sie dabei Hüfte und Oberkörper ganz ruhig. **Wirkung:** seitliche Hüft- Gesäßmuskulatur. **Intervall:** Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen aus.

Übung 3: Gesäßmuskulatur & Beinmuskulatur



Übung: Standbein leicht gebeugt; stützen Sie sich mit den Händen leicht ab. ca. 45° vorgeneigten Oberkörper; Der Rücken bleibt gestreckt. Spielbein wird höchstens so weit nach hinten geführt, bis der Oberschenkel mit dem Rücken eine Linie bildet. Das Knie bleibt immer etwa 90° gebeugt. **Wirkung:** Gesäß- und Beinmuskulatur. **Intervall:** Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen aus.