

## 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](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

## Therabandübungen im Büro

### Plan 2: 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

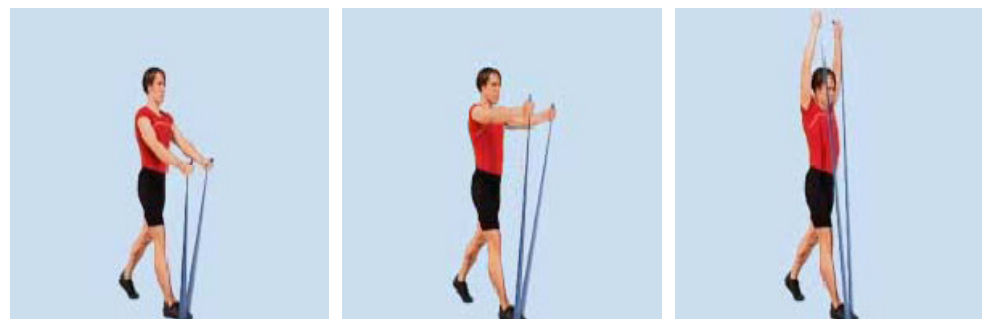
Dehnen Sie nach den Kraftübungen (siehe Stretchingprogramm), um sich wieder zu entspannen und die Beweglichkeit zu erhalten.

### Übung 1: Obere Rückenmuskulatur und Armmuskulatur



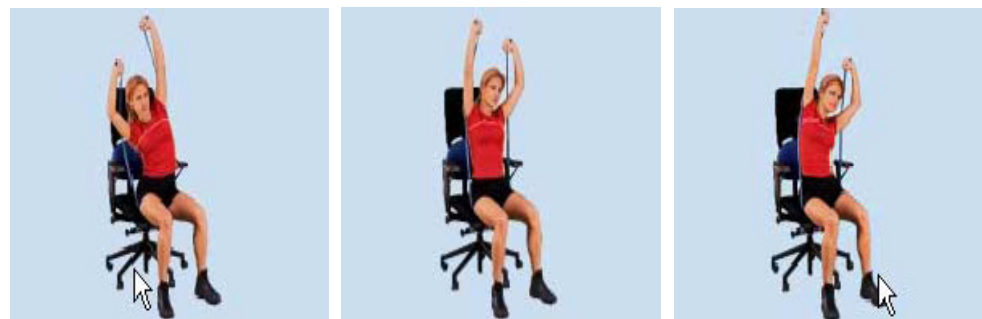
**Übung:** Hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien und ca. 45° vorgeneigten Oberkörper; Der Rücken bleibt gestreckt. Ziehen Sie die Ellenbogen nahe am Körper zur Decke. Schultern immer nach unten ziehen. Die Schulterblätter leicht zusammenziehen. **Wirkung:** obere Rücken- und Armmuskulatur (Bizeps). **Intervall:** Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen aus.

### Übung 2: Vordere Arm- vordere Schulter- u. obere Rückenmuskulatur



**Übung:** Ausfallschritt mit dem vorderen Fuss auf das Theraband; Ihr ganzes Körpergewicht liegt auf dem vorderen Bein. Führen Sie beide Arme in einem weiten Bogen vor ihrem Körper so weit wie möglich nach oben. Ziehen Sie die Schultern stark nach unten. Stehen Sie aufrecht mit geradem Rücken. **Wirkung:** Vord. Arm-, obere Rücken- und vord. Schultermuskulatur. **Intervall:** Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen aus.

### Übung 3: Seitliche Rumpf- und Schultermuskulatur



**Übung:** Aufgerichteter Sitz mit geradem Rücken auf dem Theraband in der Mitte Ihrer Sitzfläche. Fassen Sie die Enden des Bandes und halten beide Arme parallel nach oben. Beugen Sie den Oberkörper leicht zur Seite und strecken Sie die Schulter und Arme so weit wie möglich zur Decke. **Wirkung:** seitliche Rumpf- und Schultermuskulatur. **Intervall:** Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen aus.