

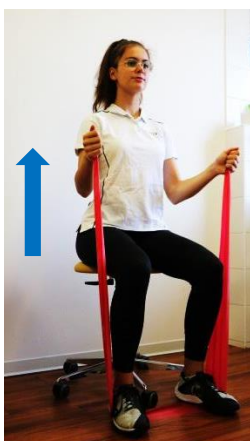
Bevor Sie selbstständig mit den Übungen beginnen, führen Sie diese bitte mit Ihrer oder Ihrem zuständigen Therapeuten/-in durch. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Hocker/Stuhl ohne Lehne. Die Füße sollten den Boden berühren. Jede dieser Übungen sollten Sie schmerzfrei durchführen können und normal weiter atmen können.

Die folgenden Übungen sind für ein Training mit dem Theraband Anregungen. Je kürzer das Band gefasst wird, desto mehr Spannung entsteht und die Übungen werden schwieriger. Trotzdem sollte jede Bewegung von der Mobilität her gut machbar sein.

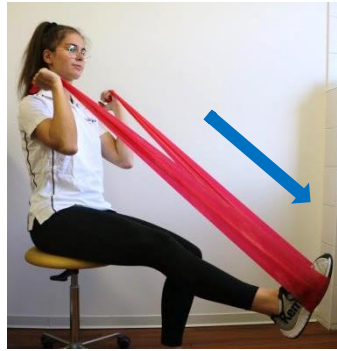
Trainingsintensität: 8-15 Wiederholungen pro Übung je 3 Durchgängen. Zwischen den Durchgängen immer eine kleine Pause einbauen.



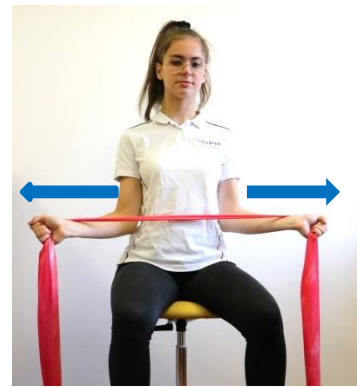
- 1) „Nordic Walking Bewegung“. Das Band wird U-förmig unter die Füße gelegt. Jeweils in einer Hand ein Ende festhalten. Arme im Wechsel schwingen. Band auf Spannung halten, während der Oberkörper aufrecht bleibt und die Schultern tief.
- 2) Das Band wird U-förmig unter die Füße gelegt. Langsam die Arme heben, so dass Spannung auf das Band kommt und versuchen, die Arme auf Schulterhöhe zu heben.



- 3) Das Band wird U-förmig unter die Füße gelegt. Ellenbogen eng an Körper lassen. Arme an beugen „Bicepscurls“



- 4) Das Band wird U-förmig unter einen (!) Fuß gelegt. Das gleiche Knie beugt und streckt sich, als wollte man das Theraband wegschieben und tritt in den Widerstand rein. Die Arme halten das Band fest und bewegen sich nicht.



- 5) Band schulterbreit greifen und die Enden hängen lassen. Vor dem Körper das Band auseinander ziehen auf ca. Brusthöhe.
- Variante 1: Unter Spannung das Band heben und senken, als sei das Band ein Stab
 - Variante 2: Ein Arm bleibt am Körper und der andere Arm streckt sich zur Seite und baut damit die Spannung auf. Auch Seitenwechsel
 - Variante 3: Fokus Außenrotation Schulter. Ellenbogen bleiben auf beiden Seiten eng am Körper. Nur die Unterarme drehen nach außen. Tipp: Theraband relativ eng greifen, um gegen Widerstand zu arbeiten.



- 6) Band mittig auf die Oberschenkel legen. Unter den Oberschenkel das Band einmal kreuzen und die Enden jeweils in die linke bzw. rechte Hand nehmen. Arme halten diese Position. Füße bleiben auf dem Boden. Von der Hüfte aus drücken die Oberschenkel gegen das Band nach außen. Beim Entspannen der Beine darauf achten, dass die Knie sich nicht berühren und die Beine hüftbreit aufgestellt bleiben.