



ÜBUNGEN MIT DEM THERABAND

Guten Tag, herzlich willkommen bei den Übungen mit Theraband (TB). Besorgen Sie einen Theraband, der etwa 180 cm lang ist, die Farbe hängt von Ihnen ab. Jede Farbe gibt einen verschiedenen Widerstand des Gummibands.

Übung 1:

Drücken Sie den TB etwa in der Hälfte, machen Sie den Rumpf gerade und richten Sie die Füße ungefähr hüftbreit aus, wobei Sie die Enden des TB an Ihre Hände ziehen. Um einen leichten Zug von den Beinen zu ziehen, knien Sie leicht, ziehen Sie den Kopf und senken Sie das Becken ein bisschen nach unten.

Ausatmend drehen Sie Ihre Handflächen nach vorne und ziehen Sie die Arme aus. Ihre Arme bleiben etwas unterhalb Ihrer Schulter stehen. Einatmend lasse. Bremsen Sie auch den Weg zurück. Es ist immer noch eine kontrollierte Bewegung. Wiederholen Sie mehrmals und lassen Sie Ihre Arme los.

Übung 2:

Ziehen Sie ein Bein nach vorne und drücken Sie ein Ende des TB, die gegenüberliegende Hand greift das andere Ende des TB. Lassen Sie beide Knie los, das Becken kommt leicht nach vorne und ziehen Sie den Kopf hoch. Bei dem gezogenen Bein passen Sie darauf, dass Ihr Knie in die Ferne hinter Ihr Mittelfinger zeigt, und mit diesem Knie bewegen Sie dann nicht mehr.

Strecken Sie die den TB haltende Hand vor und ziehen Sie die Schulter von dem Ohr. Ausatmend spreizen Sie allmählich die Arme ab und drehen Sie sich dann zu Ihrer Hand (von der Taille nach oben steht, das Becken bleibt an Ort und Stelle). Und bewegen Sie sich dann fließend zurück. Achten Sie darauf, dass Ihre Schulter vom Ohr gezogen bleibt. Wiederholen Sie den Vorgang mehrmals und wechseln Sie dann zur anderen Seite.

Übung 3:

Sie liegen auf dem Rücken. Wickeln Sie die Enden des TB an die Hände und ziehen einen Fuß durch (lehnen Sie Ihren Fuß an). Machen Sie die Schultern gerade, ziehen Sie den Kopf hoch. Der Rumpf bewegt sich nicht, das Durchbiegen im Rücken wird nicht größer.

Ausatmend ziehen Sie den Fuß heraus, um das Gummi noch weiter zu strecken, und heben Sie den Fuß zur Decke hoch. Einatmend kehren Sie mit einem fließenden Zug zurück. Wiederholen Sie das mehrmals und üben Sie dann mit dem anderen Bein.

Übung 4:

Sie liegen auf dem Rücken, die Füße auf dem TB in der Mitte und die Hände am Ende. Wenn Sie Ihre Arme am Körper entlang haben, können Sie das Gummi aufhängen. Der Rücken bleibt auf der Matte, drücken Sie aber nicht die Lende in den Boden, das Becken liegt lose, die Schultern sind von den Ohren gestreckt.

Sie atmen ein, ausatmend drehen Sie Ihre Handflächen zur Decke um und versuchen Sie, Ihre Arme abzuspreizen (das Gummi federt) und Ihren Rücken nicht zu biegen. Mit dem nächsten Einatmen kehren Sie sich fließend zurück, lassen Sie es nicht sofort los, Sie bremsen wieder. Mehrmals wiederholen.



Übung 5:

Sie liegen auf dem Rücken. Wickeln Sie die Enden des TB an die Hände. Ein Bein ist gebeugt und stützt sich auf den Fuß. Ziehen Sie das andere Bein durch den TB und stützen Sie den Fuß in der Mitte der Fußsohle auf. Strecken Sie den Fuß auf den Boden.

Die Hüften bleiben an Ort und Stelle und der Rumpf bewegt sich nicht. Strecken Sie das Bein weit nach vorne, um den TB zu straffen und halten Sie den Zug zu. Ausatmend heben Sie das Bein ein wenig über den Boden an und streichen Sie ihn fließend zur Seite. Das Knie und die Spitze zeigen immer noch zur Decke. Einatmend kehren Sie sich zurück.

Der maximale Bewegungsbereich beträgt 45 Grad. Berühren Sie nicht die Gegenseite. Wiederholen Sie das mehrmals und machen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Übung 6:

Sie liegen auf der Seite, die Knie sind vor dem Körper gebeugt und durch den TB mit einer Schleife gebunden. Die untere Hand liegt unter dem Kopf, die Handfläche der oberen Hand ruht vor dem Körper.

Die Fersen bleiben miteinander, ausatmend heben Sie das obere Knie mit einem Zug des TB auf, einatmend kehren Sie wieder zurück. Sie bremsen immer die Bewegung. Versuchen Sie, den Rumpf an Ort und Stelle fest zu halten und das Becken nicht nach hinten zu kippen. Wiederholen Sie den Vorgang mehrmals und führen Sie die Übung dann an der anderen Seite.

Übung 7:

Sie liegen an der Seite und Ihre Knöchel sind durch den TB mit einer Schleife gebunden, damit sie zusammenhalten und sofort ein großer Zug entsteht. Sie ziehen das obere Bein weit weg, um das Becken auszurichten und nicht im Rumpf zu fallen.

Ausatmend strecken Sie das Bein nach vorne und versuchen, den TB zu strecken, einatmend kehren Sie fließend zurück. Wiederholen Sie den Vorgang mehrmals und machen Sie die Übung dann an der anderen Seite.

Übung 8:

Sie liegen auf dem Bauch, Ihre Beine stützen sich auf den Spann und Ihr Kopf ruht auf Ihrer Stirn, so dass sich dort keine Drehung ergibt. TB ist über dem Rücken, mit Enden an beiden Händen. Senken Sie das Becken leicht ab, damit fixieren Sie den Rumpf und biegen sich nicht durch. Ihre Schultern werden von den Ohren gezogen.

Sie ziehen Ihre Hände in die Ferne und versuchen, den TB ausatmend in die Seiten zu strecken, einatmend kehren Sie zurück. Sie halten Ihre Handflächen zum Körper hin, leicht bis zur Decke. Wiederholen Sie mehrmals und lassen Sie Ihre Arme los.

Übung 9:

Sie sind in der knienden Stellung. Greifen Sie die Enden des TB und ziehen Sie den rechten Fuß in der Mitte des Gummis durch. Sie knien auf Ihrem rechten Knie, stützen den Fuß auf die Zehen. Verbinden Sie die Enden des TB, treten auf sie mit dem linken Knie, senken Sie sich auf die Unterarme, strecken Sie die Schultern und ziehen Sie den Kopf.

Sie versuchen, sich nicht in den Lenden durchzubiegen, den Rumpf und den Kopf immer auf demselben Niveau zu halten. Ausatmend drücken Sie Ihr Bein in den TB. Sie ziehen sich in der Ferne hinter die Ferse, heben Sie Ihr Bein zur Decke, um den Rumpf zu verlängern, und



kehren dann einatmend zurück. Wiederholen Sie mehrmals und machen Sie dann die Übung mit dem anderen Bein.

Übung 10:

Sie sind im Vierfüßlerstand. Falten Sie den TB in der Hälfte und ziehen Sie Ihren rechten Arm durch. Fassen Sie den TB mit Ihrer linken Hand in der Hälfte, stützen Sie sich auf Ihre Handfläche, passen Sie Ihre Knie hüftbreit an, ziehen Sie den Kopf.

Heben Sie Ihren rechten Arm auf, drehen Sie sich hinter den Daumen, um die Außenrotation in der Schulter einzustellen. Einatmend drehen Sie sich hinter den Arm nach oben so weit, bis der TB-Zug es Ihnen erlaubt. Ausatmend kehren Sie sich fließend zurück. Sie versuchen, das Becken zwischen den Knien zu halten, das Gewicht ist auf beiden Knien. Mehrmals wiederholen, dann die Arme und Hände wechseln.