



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

**Senioren aufs Spielplatz,  
nicht ins Krankenhaus**

## **ÜBUNGEN MIT DEM THERABAND**

Theraband ist ein Booster Gummi für Booster-Übungen. Wir arbeiten gegen den elastischen Widerstand des Gummis. Übung ist auf das Atmen abgestimmt. Während des Trainings überprüfen wir die Zentrierung des Gelenks. Wir trainieren nur bis Müdigkeit. Die Anzahl der Wiederholungen der einzelnen Übungen wird nach Müdigkeit ausgewählt. Normalerweise sind es 8-12 Wiederholungen. Wir verwenden Theraband für die täglichen Übungen sowohl im Freien als auch zu Hause. Wir stärken sowohl die Muskeln der oberen Gliedmaßen, die Schultern als auch die Muskeln der unteren Gliedmaßen in verschiedenen Positionen - Liegen, Sitzen, Knien und Stehen. Nach dem Training werden wir die Muskeln immer dehnen und entspannen.