

Thera-Band-Übungen¹

Übungen für Arm- und Schultermuskulatur

Übung 1

- **Zielmuskulatur:** hintere Schultermuskulatur (Trizeps), Unterarmstrecker
- **Ausgangsposition:** Aufrechter Sitz auf einem Stuhl, die nahezu gestreckten Arme befinden sich in der Vorhalte etwas unter dem Schultergürtel.
- **Ausführung:** Das Gummiband gleichzeitig auseinanderziehen und langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückführen.



Übung 2

- **Zielmuskulatur:** Brustmuskulatur, breiter Rückenmuskel
- **Ausgangsposition:** Aufrechter Sitz auf einem Stuhl, die nahezu gestreckten Arme befinden sich in der Hochhalte etwas über dem Schultergürtel.
- **Ausführung:** Das Gummiband auseinanderziehen und langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückführen.



Übung 3

- **Zielmuskulatur:** vordere Oberarmmuskulatur (Bizeps)
- **Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, das Gummiband wird dabei mit beiden Füßen am Boden fixiert. Die Arme sind am Körper angelegt, die Arminnenseiten zeigen nach vorne, das Gummiband ist leicht gespannt.
- **Ausführung:** Durch Beugung im Ellenbogengelenk mit beiden Händen gleichzeitig das Gummiband in die Horizontale oder bis zu den Schultern ziehen und langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückführen.



Übung 4

- **Zielmuskulatur:** hintere Oberarmmuskulatur (Trizeps)
- **Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, ein Arm mit einem 90°-Winkel im Ellenbogen hält das Gummiband hinter dem Kopf auf Höhe der Halswirbelsäule. Der andere Arm fasst das Gummiband hinter dem Rücken auf Höhe der Lendenwirbelsäule.
- **Ausführung:** Der obere Arm zieht das Gummiband Richtung Himmel, indem das Ellenbogengelenk gestreckt und langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückgeführt wird. Seitenwechsel. Bei der Ausführung darauf achten, dass kein Hohlkreuz auftritt.



Übungen für Bein- und Hüftmuskulatur (Die Enden des Bandes so verknoten, dass eine Schlaufe von 30 cm Länge bleibt!)

Übung 1

- **Zielmuskulatur:** äußere seitliche Beinmuskulatur
- **Ausgangsposition:** Das Gummiband oberhalb der Sprunggelenke um die Unterschenkel legen. Beide Beine sind leicht gebeugt.
- **Ausführung:** Im Wechsel das nahezu gestreckte Bein seitlich abspreizen und langsam wieder in die Ausgangsposition zurückführen. Seitenwechsel.



Übung 2

- **Zielmuskulatur:** innere Oberschenkelmuskulatur
- **Ausgangsposition:** Das Gummiband um ein Stuhlbein und um einen Unterschenkel oberhalb des Sprunggelenks legen. Beide Beine sind leicht gebeugt. Das Gummiband gestrafft halten und in Grätschstellung stellen, wobei das Standbein ohne Gummiband etwas hinter dem Bein mit Gummiband steht
- **Ausführung:** Bein mit Gummiband leicht vor das Standbein ziehen und langsam in die Ausgangsstellung zurückführen. Seitenwechsel.



Übung 3

- **Zielmuskulatur:** hinterer Oberschenkelmuskel
- **Ausgangsposition:** In leichter Schrittstellung mit dem vorderen Fuß auf das Gummiband stellen, die Schlaufe um den hinteren Fuß etwas oberhalb der Ferse legen
- **Ausführung:** Während der Oberschenkel des hinteren Beins ruhig gehalten wird, beugt sich das Kniegelenk und die Ferse bewegt sich in Richtung Gesäß. Danach Unterschenkel wieder langsam in die Ausgangsstellung nach unten führen. Seitenwechsel.

