

Übungen mit dem Theraband



- Die Übungen lassen sich mit Therabändern oder Gymnastikbändern aller Art (Länge, Material, Farbe...) durchführen.
- Es gibt Bänder mit unterschiedlichen Stärken/Widerständen. Je stärker das Band, umso schwieriger ist die Übung.
- Bei langen Bändern, um den Widerstand zu erhöhen, kann man dies doppelt nehmen oder am Ende verkürzen, durch Umwickeln um das Handgelenk, oder einfach kürzer greifen.
- Tipp für höheren Anstrengungsgrad: Schnell gegen das Band arbeiten und langsam wieder entspannen. Darauf achten, dass immer etwas Spannung am Band verbleibt, sodass es nicht verrutscht. Dies steigert auch den Anstrengungsgrad.
- Profi-Tipp: Alle genannten Übungen lassen sich ausführen auf einer wackeligen Unterlage (siehe pdf Balance Board).



Biceps-Curls



Aufrecht stehen mit geradem Oberkörper.

Auf der Mitte des Bandes mit dem Fuß stehen, sodass jede Hand ein Ende hält.

Ellbogen zügig beugen (Hände Richtung Schultern führen) und langsam wieder Richtung Hüfte zurückführen.

Außenrotation der Arme



Aufrecht stehen oder sitzen.

Das Band bleibt vor dem Bauch.

Die Ellbogen beugen bis ca. 90 °.

Die Hände nach außen führen und langsam wieder zurück.

Die Ellbogen bleiben dabei an der Hüfte.

Für Innenrotation: Identische Bewegungsausführung, nur das Band hinter dem Rücken entlangführen.

Kniebeugen



Mit beiden Füßen mittig auf dem Band stehen.

Mit geradem Rücken und Knien hüftbreit und Richtung Zehenspitzen soweit die Knie beugen wie möglich, dann wieder aufrichten.

Beine strecken im Kniestand / Fliegerposition



Vierfüßlerposition einnehmen. Band um einen Fuß führen und jedes Ende mit einer Hand festhalten. Das Bein mit Band am Fuß strecken und langsam beugen ohne den Fuß abzusetzen.



Wie oben beschrieben.
Zusätzlich diagonalen Arm nach vorne führen, wenn hinteres Bein sich streckt, um den Widerstandsgrad zu erhöhen. Dies ist auch schwieriger fürs Gleichgewicht.

Darauf achten, dass man die Übung mit beiden Seiten durchführt.

Ruderbewegung



Hinsetzen und Beine beugen, sodass nur das Gesäß den Boden berührt.
Band in der Mitte um beide Fußsohlen führen und jedes Ende in einer Hand festhalten.
Beine strecken und danach wieder beugen ohne die Füße auf dem Boden abzusetzen.

Hüftstreckung



Auf den Rücken legen und das Band über die Hüfte führen. Nur Füße und oberer Rücken berühren den Boden. Der Kopf darf zusätzlich abgelegt werden.

Jede Hand hält ein Bandende.

Hüfte soweit es geht über die Pomuskulatur nach oben schieben (Ziel gerade Linie), dann das Gesäß wieder absenken, ohne es auf dem Boden abzusetzen.

Liegestütz



Liegestütz mit Band über dem oberen Rücken/Schulterblättern durchführen.
Dies geht auch in der Frauen-Liegestütz-Variante.

Stärkung des Triceps



Mit dem hinteren Fuß auf das Band stellen, das andere Ende mit beiden Händen hinter dem Kopf festhalten.

Die Ellbogen sind gebeugt.

Aufrecht stehen, gerader Rücken und Spannung im Rumpf (Oberkörper anspannen, um stabil zu stehen ohne zu wackeln).

Die gebeugten Ellbogen nun strecken, nur aus der Armkraft heraus ohne Bewegungen / Schwung im Oberkörper oder aus den Beinen heraus.

Dann Ellbogen langsam wieder beugen.

Abduktion der Beine



Aufrecht stehen mit geradem Rücken.

Das Band um ein Fußgelenk führen. Der andere Fuß steht auf dem Rest des Bandes.

Das Bein seitlich nach oben führen und langsam wieder zurückführen.

Die genannte Übung lässt sich auch nach vorne oder hinten durchführen.

Info zur Abduktion der Arme:

Aufrecht hinstellen auf die Mitte des Bandes mit beiden Füßen nebeneinander.

Jede Hand hält ein Bandende.

Beide Arme gleichzeitig gestreckt seitlich nach oben bis ca. Schulterhöhe führen, dann wieder Richtung Hüfte zurück.

Auch die Armübung kann man auf diese Weise nach vorne und hinten durchführen.