

Übungen mit dem Theraband für zu Hause (Teil 1)

Die Anleitungen aus der Reihe „Übungen für zu Hause“ wurden für die Ambulante Herzgruppe Bad Schönborn e.V. von Carolin Theobald und Katharina Enke erstellt. Weitergabe, Veränderung und Übernahme von Inhalten dürfen nur nach Rücksprache mit den oben genannten Personen erfolgen.

Fragen Sie vor dem ersten Training bitte Ihren Arzt oder Übungsleiter, ob Sie die Übungen unbedenklich durchführen können und lassen Sie sich von ihm eine Einschätzung über Ihren momentanen Trainingszustand geben. Wir übernehmen keine Haftung für Verletzungen, die im Rahmen des Trainings entstehen könnten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit den Übungen!

Ihre Carolin Theobald

(Diplom-Sportwissenschaftler, Ambulante Herzgruppe Bad Schönborn e.V.).

Allgemeine Hinweise zu den Übungen

Durchführung der Übung:

Führen Sie die Bewegung langsam und kontrolliert aus. Achten Sie auf eine korrekte Haltung (Bauch- und Rückenmuskeln anspannen) und auf Ihre Atmung (regelmäßig ein- und ausatmen). Während der Übungen sollte das Band sowohl zu Beginn als auch am Ende der Übung leicht gespannt sein.

Auswahl des richtigen Bandes:

Die Wahl der Farbe des Bandes und damit der richtigen Bandstärke richtet sich nach dem individuellen Trainingszustand und der gewünschten Intensität des Trainings.

Kraftausdauer:

3 Sätze á 15-20 Wiederholungen mit leichter Intensität/Bandstärke (rot/gelb)

Kraftaufbau:

3 Sätze á 8-10 Wiederholungen mit hoher Intensität/Bandstärke (grün) **Intensität:**

Alle Übungen sollten schmerzfrei durchführbar sein, ansonsten die Übung weglassen. Sie können die Intensität der Übung durch die Bandstärke variieren oder durch die Zugkraft des Bandes: je enger Sie das Band greifen, desto höher ist Zugkraft des Bandes bzw. desto höher ist die Intensität.

Übungen für die Armmuskulatur:

Bizeps



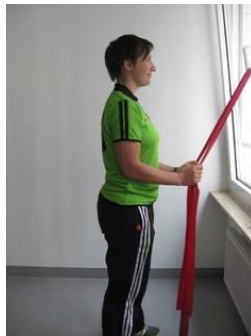
Ausgangsstellung:

Im Sitz das Band um die Oberschenkel herum legen, beide Hände umfassen das Band, Ellbogen sind leicht gebeugt und werden an den Körper gedrückt.

Bewegung:

Arme beugen und strecken, dabei die Ellbogen am Körper lassen.

Trizeps



Ausgangsstellung:

Theraband in Kopfhöhe (Tür, Fenster) befestigen, schulterbreiter Stand, beide Hände umfassen je ein Bandende, Ellbogen sind gebeugt (90° Winkel) und werden an den Körper gedrückt.

Bewegung:

Arme strecken und beugen, dabei die Ellbogen am Körper lassen.

Schulter- und Rückenmuskulatur:

Adduktion der Arme



Ausgangsstellung:

Theraband auf Kopfhöhe (Tür, Fenster) befestigen, schulterbreiter Stand, beide Hände umfassen je ein Bandende, Arme auf Schulterhöhe halten.

Bewegung:

Beide Arme werden gestreckt neben die Körpermitte geführt, wobei die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule gezogen werden. Die Schultern nicht nach oben ziehen.

Rudern



Ausgangsstellung: Theraband auf Kopfhöhe (Tür, Fenster) befestigen, schulterbreiter Stand, beide Hände umfassen je ein Bandende, Arme auf Schulterhöhe halten.

Bewegung: Beide Arme werden mit gebeugten Ellbogen nah am Körper nach hinten geführt (Hände max. bis auf Höhe der Körpermitte) wobei die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule gezogen werden. Die Schultern nicht nach oben ziehen.

Schulteraußenrotatoren



Ausgangsstellung: Das Band schulterbreit greifen, Ellbogen 90° Winkel beugen und am Körper halten.

Bewegung: Beide Arme nach hinten führen, dabei die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule ziehen. Die Schultern nicht nach oben ziehen.

Bein- und Gesäßmuskulatur:

Abduktion (Sitz auf dem Hocker)



Ausgangsstellung: Das Band ein- oder zweimal um die geschlossenen Oberschenkel oberhalb der Knie herum legen, Oberkörper aufrecht, Bandenden festhalten.

Bewegung: Die Beine gegen den Widerstand des Bandes auseinander bewegen.

Squats (leichtere Ausführung)



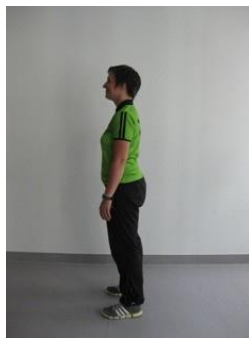
Ausgangsstellung:

Sitz auf dem Hocker, Beine schulterbreit, Oberkörper aufrecht, Hände auf den Oberschenkeln.

Bewegung:

Beine strecken, Gewicht auf die Fersen und Oberkörper verlagern, die Knie sind maximal über den Fußspitzen, Oberkörper bleibt aufrecht.

Squats (schwere Ausführung)



Ausgangsstellung:

Beine schulterbreit, Oberkörper aufrecht.

Bewegung:

„Auf imaginären Stuhl setzen“: Beine beugen, Gewicht auf die Fersen verlagern, die Knie sind maximal über den Fußspitzen, Oberkörper bleibt aufrecht ->Beine wieder strecken.

Zehenstände (Sitz)



Ausgangsstellung:

Sitz auf dem Hocker, Beine schulterbreit, Oberkörper aufrecht.

Bewegung:

Fersen vom Boden heben und wieder absenken.

Zehenstände (Stand)



Ausgangsstellung:

Stand, Beine schulterbreit, Oberkörper aufrecht, gegebenenfalls Hände an die Wand.

Bewegung:

Fersen vom Boden heben und wieder absenken.