

Übungen mit dem Theraband für zu Hause (Teil 2)

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 den 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



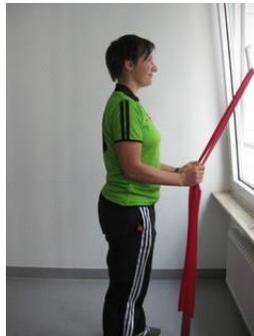
Ausgangsstellung:

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



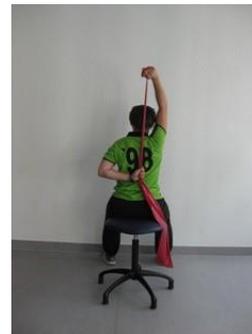
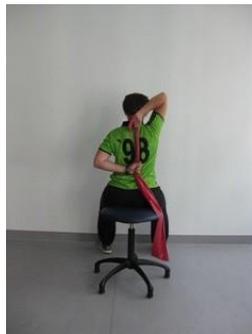
Ausgangsstellung:

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.

Trizeps



Ausgangsstellung:

Theraband mit einer Hand hinter dem Kopf festhalten, die andere Hand greift das Band von unten hinten, der Ellbogen des oberen Arms zeigt zur Decke und ist parallel zum Kopf

Bewegung:

Oberen Arm strecken und beugen.

Schulter- und Rückenmuskulatur:

Frontheben



Ausgangsstellung: Im Sitz das Band um die Oberschenkel herumlegen, beide Hände umfassen das Band, die Arme sind leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht.

Bewegung: Arme auf Schulterhöhe anheben und wieder absenken.

Seitheben



Ausgangsstellung: Im Sitz das Band um die Oberschenkel herum legen, beide Hände umfassen das Band, die Arme sind leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht.

Bewegung: Arme auf Schulterhöhe anheben und wieder absenken.

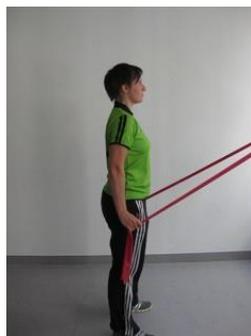
Schulteraußenrotatoren



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.

Adduktion der Arme



Ausgangsstellung:

Theraband über 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.

Lat.-Zug



Ausgangsstellung:

Das Band etwa schulterbreit greifen (Daumen zeigen zueinander). Arme leicht gebeugt über Kopf strecken.

Bewegung:

Band nach außen ziehen bis die Ellbogen 90° haben, dabei Ellbogen nach unten hinten ziehen. Oberkörper bleibt aufrecht. Nicht den Kopf nach vorne schieben.

Rückenstrecker



Ausgangsstellung:

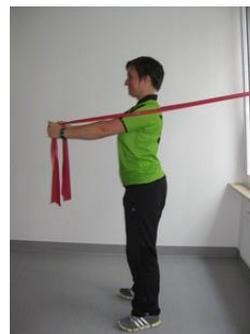
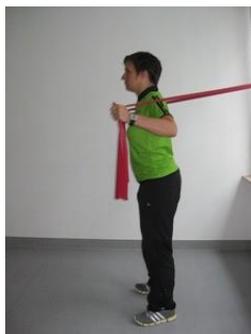
Das Band am Boden (Stuhlbein, Fuß vom Partner, Heizungsrohr) befestigen. Schulterbreiter Stand, Knie leicht beugen, Oberkörper gestreckt nach vorne beugen (Brust raus). Po-, Rücken- und Bauchmuskeln anspannen.

Bewegung:

Gestreckte Arme werden mit gebeugten Ellbogen nah am Körper nach hinten geführt, wobei die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule gezogen werden. Die Schultern nicht nach oben ziehen.

Brustmuskulatur

Brustpresse



Ausgangsstellung:

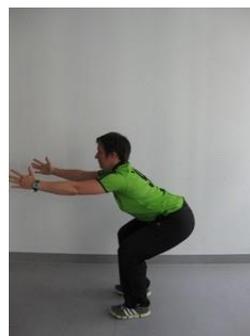
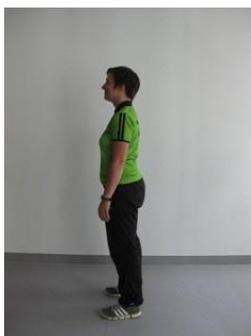
Thera-Band auf Brusthöhe (Tür, Fenster) befestigen, Schulterbreiter Stand, leichte Körpervorlage, beide Hände umfassen je ein Bandende, gebeugte Arme auf Brusthöhe halten.

Bewegung:

Strecken Sie die Arme und ziehen Sie das Theraband von hinten nach schräg vorne.

Bein- und Gesäßmuskulatur:

Squats



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.

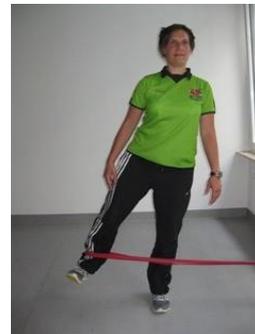
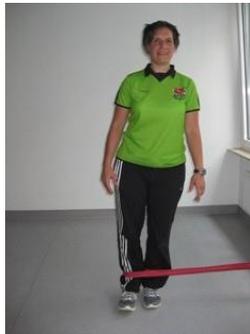
Zehenstände



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

Bewegung: Fersen vom Boden heben und wieder absenken.

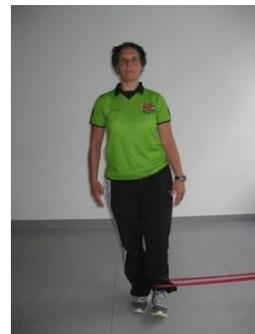
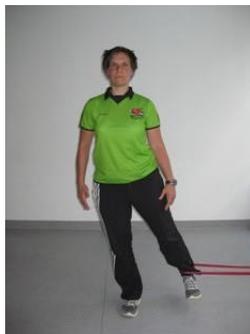
Abduktion



Ausgangsstellung: Das Band oberhalb des Knöchels um das äußere Bein wickeln, anderes Ende seitlich befestigen (beispielsweise Heizungsrohr), Oberkörper aufrecht (gegebenenfalls durch Stuhllehne stabilisieren).

Bewegung: Das Bein gegen den Widerstand des Bandes nach außen führen, Oberkörper bleibt stabil, mit der Hüfte nicht ausweichen.

Adduktion

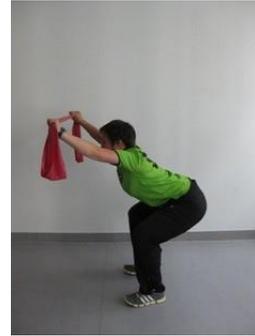


Ausgangsstellung: Das Band oberhalb des Knöchels mit einer Schlinge am inneren Bein fixieren, anderes Ende seitlich befestigen (beispielsweise Heizungsrohr), Oberkörper aufrecht (gegebenenfalls durch Stuhllehne stabilisieren).

Bewegung: Das abgespreizte Bein gegen den Widerstand des Bandes zum anderen Bein ziehen, Oberkörper bleibt stabil, mit der Hüfte nicht ausweichen.

Kombinierte Übungen

Squat mit Theraband



Ausgangsstellung:

Beine schulterbreit, Oberkörper aufrecht, Theraband auf Kopfhöhe schulterbreit greifen.

Bewegung:

„Auf imaginären Stuhl setzen“: Beine beugen, Gewicht auf die Fersen verlagern, die Knie sind maximal über den Fußspitzen, Oberkörper bleibt aufrecht, dabei das Theraband auseinanderziehen und Arme leicht beugen.

Adduktion der Arme mit Squat



Ausgangsstellung:

Thera-Band über Kopfhöhe (Tür, Fenster) befestigen, Schulterbreiter Stand, beide Hände umfassen je ein Bandende, Arme auf Schulterhöhe halten.

Bewegung:

Beine beugen, Gewicht auf die Fersen verlagern, die Knie sind maximal über den Fußspitzen, Oberkörper bleibt aufrecht. Dabei werden beide Arme gestreckt bis auf Höhe der Körpermitte geführt. Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule ziehen. Die Schultern nicht nach oben ziehen.