

**Persönliches Übungsprogramm, Betreut durch: Stefan Krakor**  
**TheraBand-Übungen, Heimprogramm**



Sitz auf einem Tisch oder einem Stuhl mit eng um die Oberschenkel (Kniehöhe) gewickeltem TheraBand. Einen Oberschenkel leicht anheben und gegen den Widerstand des Bandes nach außen drücken.

Die Übung mit jedem Bein 10-15 mal wiederholen.

Kräftigung der Abduktoren (äußere Hüftmuskulatur)

© The Hygenic Corporation



Sitz auf einem Tisch oder einem Stuhl mit eng um die Oberschenkel gewickeltem TheraBand.

Ein Knie in Richtung Brust ziehen, während das entgegengesetzte Knie fixiert (Fuß am Boden) bleibt.

Die Übung mit jedem Bein 10-15 mal wiederholen.

Kräftigung der Hüftbeuger

© The Hygenic Corporation



Sitz auf einem Tisch oder einem Stuhl, die TheraBand-Schleife an einem Fußknöchel und einem unbeweglichen Gegenstand (z.B. Stuhlbein) fixiert. Bei fixiertem Oberschenkel das Knie langsam nach vorne strecken.

Die Übung mit jedem Bein 10-15 mal wiederholen.

Kräftigung der Kniestreckmuskulatur

© The Hygenic Corporation



Stand mit dem Gesicht zur Wand, die TheraBand-Schleife um die Knöchel gewickelt. Hände zur Stabilisierung an der Wand abstützen und ein Bein gestreckt nach unten-hinten führen. Dabei Oberkörper gerade halten, kein Hohlkreuz (leichte Spannung im Bauch haben).

Die Übung mit jedem Bein 10-15 mal wiederholen.

Kräftigung der hinteren Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

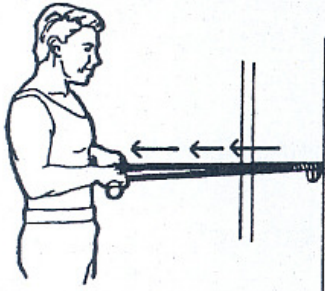


Stand mit geradem Rücken und leichter Beugung in Knie- und Hüftgelenk, Hände auf Hüfthöhe, Ellbogen leicht gebeugt. Bandenden mit beiden Händen greifen und mit den Füßen auf die Mitte des TheraBandes steigen. Den Rücken nun langsam aufrichten (Knie strecken), wobei die Ellbogen leicht gebeugt bleiben.

Die Übung 10-15 mal wiederholen.

Ganzkörperkräftigung (Knie- und Hüft-Streckmuskulatur)

© The Hygenic Corporation



Um Zugbewegungen auszuführen kann ein Ende des TheraBandes an einem Türanker (eventuell Türgriff) fixiert werden. Vergewissern Sie sich, daß die Tür (ab)geschlossen ist. Die Enden des Therabandes greifen und aus den Armen auf Hüfthöhe am Körper vorbeiziehen (Oberkörper nicht zurücklehnen). Dabei die Knie leicht beugen und den Rücken gerade halten. Schultern locker lassen (nicht hochziehen)!

Die Übung 10-15 mal wiederholen.

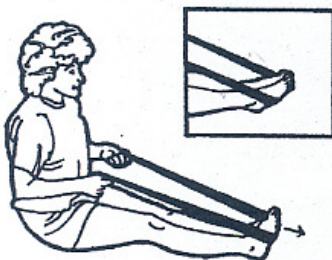
© The Hygenic Corporation

Kräftigung der Armbeuge, hinteren Schulter- und thorakalen Rückenmuskulatur

Anschliessend umdrehen (Rücken zur Tür):  
Beginnend die TheraBand-Enden mit den Händen ungefähr neben der Hüfte halten. Die Hände nach vorne unten bewegen indem die Arme gestreckt werden.

Die Übung 10-15 mal wiederholen.

Kräftigung der Armstreck-, vorderen Schulter- und Brustmuskulatur



Langsitz auf einer festen Unterlage. Das TheraBand um beide Fußballen (Zehen zeigen zur Decke) legen und die Bandenden mit beiden Händen greifen und fixieren. Mit gestreckten Knien, die Zehen in Richtung Boden strecken.

Die Übung 10-15 mal wiederholen.

Kräftigung der Wadenmuskulatur

© The Hygenic Corporation



Die TheraBand-Schleife möglichst nah bei den Zehen um beide Füße gewickelt. Bei zusammengedrückten Fersen die Vorderfüße nach außen drehen.

Die Übung 10-15 mal wiederholen.

Kräftigung im Bereich des Sprunggelenks und der Knie