Theraband

Begleitinformation

ALPCURA FACHKLINIK ALLGÄU

Übungsanleitung

Liebe(r) Patient(in),

um einen langanhaltenden Erfolg Ihrer Rehabilitation zu sichern, ist es wichtig, dass Sie die während der Rehabilitation erlernten Übungen wiederholen und zu Hause weiterführen. Idealerweise führen Sie die Übungen mindestens 3-mal pro Woche mit jeweils 2 bis 3 Durchgängen und 7 bis 15 Wiederholungen durch. Achten Sie dabei auf Ihre Ausatmung, diese sollte langsam über die Lippenbremse erfolgen. Die Geschwindigkeit, mit der Sie die Übung ausführen, ist abhängig von Ihrem Atemrhythmus. Die Stärke des Therabandes sollte den Übungen entsprechend angepasst werden und kann von Übung zu Übung variieren. Viel Spaß beim Üben!

Übungen aus der Atemtherapie

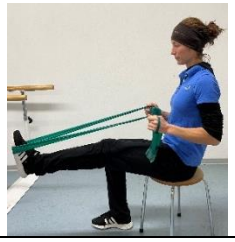
Übungsbeschreibung	Foto Übungsausführung	
Trizeps Vorbereitung: Theraband oben (z.B. in Tür) befestigen Ausgangsstellung: Aufrechter Stand in leichter Schrittstellung mit Rücken zum Theraband ➔ Ellenbogen nach vorne unten schieben (Ausatmen) ➔ Ellenbogen beugen nach hinten oben (Einatmen) Anmerkung: Achtung: Schultern bleiben unten!		
Rudern Vorbereitung: Theraband ungefähr auf Brusthöhe (z.B. Türgriff) befestigen Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz, Theraband mit beiden Händen greifen ➔ Ellbogen ziehen am Brustkorb entlang nach hinten (Ausatmen), Schulterblätter ziehen zusammen (Brustkorb öffnet) ➔ Arme nach vorne führen (Einatmen) Anmerkung: Oberkörper bewegt sich nicht mit, Schultern rotieren nicht nach vorne, Unterarme parallel zum Boden		
Einseitiges Rudern Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz –> Theraband vor der Brust halten ➔ Ellbogen zieht am Körper entlang nach hinten, Blick folgt dem Arm (Ausatmen) ➔ Arm nach vorne führen (Einatmen)		

Theraband

Begleitinformation

Stehendes Latziehen Vorbereitung: Theraband oben (z.B. in Tür) befestigen Ausgangsstellung: Aufrechter Stand in leichter Schrittstellung, Theraband mit beiden Händen greifen ➔ Arme von vorne oben nach hinten unten ziehen (Ausatmen), Schulterblätter ziehen zusammen (Brustkorb öffnet) ➔ Arme nach vorne führen (Einatmen) Anmerkung: Oberkörper bewegt sich nicht mit		
Mobilisation der seitlichen Rumpfmuskulatur Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz, Theraband mit beiden Händen über dem Kopf greifen ➔ Seitneige re/li (Ausatmen) ➔ Aufrichten (Einatmen) Anmerkung: Achtung: Rotation im Oberkörper vermeiden		
Zwerchfellkräftigung Ausgangsstellung: aufrechter Sitz –> Theraband wird flächig unter den letzten Rippebogen gewickelt und überkreuzt gespannt ➔ gegen den Widerstand des Bandes einatmen ➔ langsam ausatmen		

Weitere Übungen

Beinpresse Ausgangsstellung: Beide Enden greifen und das Theraband flächig unter den Fuß spannen (Knie ist gebeugt) ➔ Bein nach vorne ausstrecken (Ausatmen) ➔ Bein/Knie beugen (Einatmen)		
Oberschenkel – Außenseite Ausgangsstellung: Theraband wird flächig von unten um die Oberschenkel gewickelt –> oben überkreuzen ➔ Beine nach außen Öffnen (Ausatmen) ➔ Beine schließen (Einatmen) Ausgangsstellung: Füße bleiben stabil am Boden stehen		