

## Übungsanleitung

Liebe(r) Patient(in),

hier haben wir für Sie ein paar Übungen zusammengestellt. Sie haben während Ihres Aufenthalts in der Fachklinik Allgäu Therabandübungen kennengelernt. Da Sie auch zu Hause aktiv weitermachen sollten, haben wir für Sie die 5 wichtigsten Übungen im Folgenden beschrieben. Versuchen Sie die Übungen mindestens 3 x pro Woche durchzuführen, mit 2-3 Durchgängen und je 7-15 Wiederholungen. Achten Sie auf die Lippenbremse und das Bewegungstempo sollte gleich dem Atemrhythmus sein.

## Übung: Kräftigung Schulter / Nackenmuskulatur



**Ausgangstellung:**

- Sitz auf Hocker bei geradem Rücken
- Band auf Brust bzw. Schulterhöhe fixieren (z.B. Heizkörper oder Türgriff)

**Durchführung:**

- mit gestreckten Armen das Band unter Zugspannung bringen
- Ellenbogen nach hinten auf Schulterhöhe/ ziehen Sie dabei die Schulterblätter zusammen

**!!! Achtung Oberkörperückneigung / Hohlkreuz vermeiden!!!**

**Atmung:**

- Ausatmung beim Ziehen

**Durchführung:**

- Band mit gestreckten Armen von vorn oben nach hinten unten neben den Körper ziehen

**!!! Achtung Oberkörperückneigung/ Hohlkreuz vermeiden!!!**

**Atmung:**

- Ausatmung beim Ziehen

## Übung: Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur



### Ausgangsstellung:

- aufrechter Sitz
- Arme in Hochhalte und Band gestrafft

### Durchführung:

- Oberkörperseitneigung rechts / links

!!! Achtung Rotation vermeiden!!!

### Atmung:

- Ausatmung bei Seitneigung

## Übung: Kräftigung der Brust/Schultermuskulatur



### Ausgangsstellung:

- aufrechter Sitz
- Band hinter dem Rücken auf Schulterblatthöhe
- Arme gebeugt Ellenbogen seitlich auf Schulterhöhe

### Durchführung:

- Arme nach vornhin ausstrecken

!!!Achtung Überstreckung in Ellenbogen vermeiden!!!

### Atmung:

- bei Streckung ausatmen

## Übung: Zwerchfellkräftigung



### Ausgangsstellung:

- aufrechter Sitz
- Theraband wird flächig um die unteren Rippenbögen gewickelt und überkreuzt gespannt

### Durchführung:

- gegen den Widerstand des Bandes einatmen

### Atmung:

- tiefe Einatmung – Atempause - Ausatmung

Viel Spaß beim Üben!!!