



Trainingsprogramm mit dem Theraband **Obere Extremitaet und Rumpf**

Die folgenden Trainingsanleitungen sind eine Auswahl von zahlreichen Theraband-Uebungen, welche beliebig miteinander kombiniert werden koennen je nach gewuenschter Laenge und Intensitaet des Trainingsprogramms.

Die Anzahl der Wiederholungen einer Uebung sollte sich ergeben aus dem gewuenschten Ziel des Trainingsprogrammes:

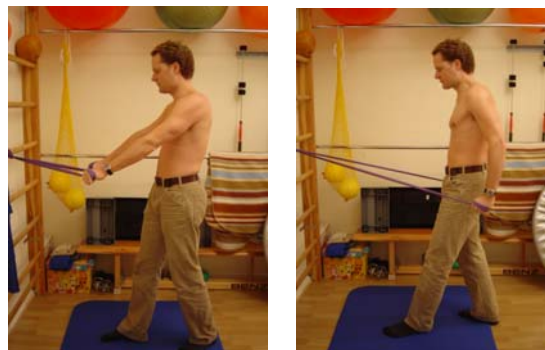
Muskelaufbau und Kraftverbesserung	2 Saetze a 8-10 Wiederholungen mit hoher Intensitaet
Ausdauerverbesserung ohne Muskelaufbau	3 Saetze a 15-20 Wiederholungen mit leichter Intensitaet

Fuer alle Uebungen mit dem Theraband gilt, dass sie effektiver sind wenn sie langsam und kontrolliert ausgefuehrt werden. Insbesondere ist die "bremsende Aktivitaet" des Muskels wichtig, d.h. es sollte verhindert werden sich von dem Theraband in die Ausgangsstellung zurueck ziehen zu lassen, sondern die Bewegung selbst aktiv kontrolliert abzubremsen. Nicht die Wiederholungszahl ist ein Indiz fuer die Qualitaet einer Uebung, sondern die Kontrolle der Bewegung und das Ausschalten von eventuellen Ausweichbewegungen.

Viel Spass bei den Uebungen!



Schulterblatt Retraktion Uebung 1



Ausgangsstellung: Theraband wird in Hüfthöhe befestigt, Schrittstellung, beide Arme nach vorne gestreckt, beide Hände umfassen je ein Theraband, Theraband ist unter leichter Spannung, Schultern und Schulterblätter neutral

Bewegung: Beide Arme werden gestreckt nach hinten geführt (bis hinter die Körpermittellinie) wobei die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule gezogen werden, Arme bleiben gestreckt, Schultern bleiben neutral und werden nicht hochgezogen

Variation von Uebung 1





Nina Kuschinsky, Physiotherapie Lipp, Kastanienallee 94, 10435 Berlin, fon 030.2461 3483

Ausgangsstellung: Theraband wird ueber Kopfhoehe befestigt, Schrittstellung, beide Arme nach vorne gestreckt, beide Haende umfassen je ein Theraband, Theraband ist unter leichter Spannung, Schultern und Schulterblaetter neutral

Bewegung: Beide Arme werden gestreckt nach hinten gefuehrt (bis hinter die Koerpermittellinie) wobei die Schulterblaetter in Richtung Wirbelsaeule gezogen werden, Arme bleiben gestreckt, Schultern bleiben neutral und werden nicht hochgezogen

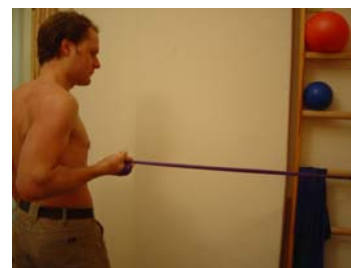
Variation von Uebung 1



Ausgangsstellung: Theraband wird in Huefthoehe befestigt, Schrittstellung, beide Arme nach vorne gestreckt, beide Haende umfassen je ein Theraband, Theraband ist unter leichter Spannung, Schultern und Schulterblaetter neutral (nicht hochgezogen oder runtergedrueckt)

Bewegung: Beide Ellenbogen werden nach hinten gefuehrt in Schulterhoehe wobei die Schulterblaetter in Richtung Wirbelsaeule gezogen werden, Schultern bleiben neutral und werden nicht hochgezogen

Rasenmaeher Uebung



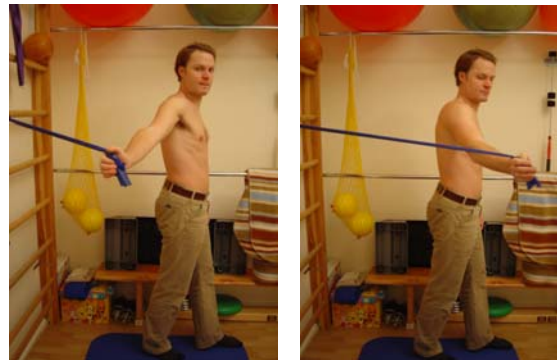


Nina Kuschinsky, Physiotherapie Lipp, Kastanienallee 94, 10435 Berlin, fon 030.2461 3483

Ausgangsstellung: Theraband wird in Huefthoehoe befestigt, das Theraband wird mit gestrecktem Arm umfasst, Theraband ist unter leichter Spannung, Schulter neutral

Bewegung: Ellenbogen wird schraeg nach hinten (hinter den Ruecken) gezogen wobei das Schulterblatt in Richtung Wirbelsaeule gezogen wird, Schulter bleibt neutral und werden nicht hochgezogen

Schulter Uebung 2



Ausgangsstellung: Theraband wird auf Schultehoehoe befestigt, den Arm seitlich vom Koerper abspreizen (ca. 90 Grad) und auf Schulterhoehoe etwas hinter der Koerpermittellinie halten, das Theraband wird mit gestrecktem Arm umfasst, Theraband ist unter leichter Spannung, Schulterblatt leicht nach hinten unten in Richtung Wirbelsaeule gezogen

Bewegung: Der gestreckte Arm wird nach vorne ueber die Koerpermittellinie gefuehrt, die Schulter wird dabei leicht in Richtung Wirbelsaeule gezogen gehalten

Variante von Schulteruebung 2



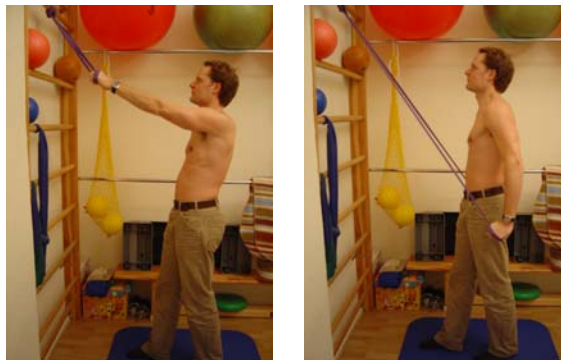
Nina Kuschinsky, Physiotherapie Lipp, Kastanienallee 94, 10435 Berlin, fon 030.2461 3483



Ausgangsstellung: Theraband wird auf Schulterhoehe befestigt, den Arm seitlich vom Koerper abspitzen (ca. 120 Grad) und oberhalb Schulterhoehe etwas hinter der Koerpermittellinie halten, das Theraband wird mit gestrecktem Arm umfasst, Theraband ist unter leichter Spannung, Schulterblatt leicht nach hinten unten in Richtung Wirbelsaeule gezogen

Bewegung: Der gestreckte Arm wird nach vorne ueber die Koerpermittellinie gefuehrt, die Schulter wird dabei leicht in Richtung Wirbelsaeule gezogen gehalten

Schulter Extension



Ausgangsstellung: Theraband wird oberhalb der Kopfhoehe befestigt, das Theraband wird mit gesteckten Armen umfasst, Theraband ist unter leichter Spannung, Schultern bleiben neutral, d.h. nicht hochgezogen

Bewegung: Beide Arme werden gestreckt nach hinten gefuehrt bis hinter die Koerpermittellinie, Schulterblaetter werden nach hinten unten Richtung Wirbelsaeule gezogen

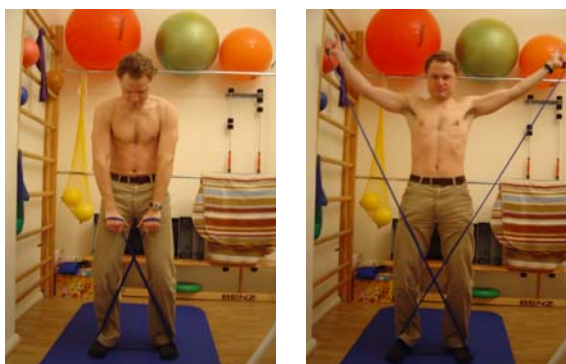
Seitliche Bauchmuskeluebung mit Schulterstabilisation



Ausgangsstellung: Theraband wird oberhalb der Kopfhöhe befestigt, das Theraband wird mit gesteckten Armen umfasst, Arme werden über den Kopf gestreckt und die Schultern stabilisiert, wobei die Schulterblätter nach hinten unten Richtung Wirbelsäule gezogen werden, Theraband ist unter leichter Spannung

Bewegung: Die Bewegung wird von der seitlichen Bauchmuskulatur ausgeführt, der Abstand zwischen Beckenkamm und unterem Rippenbogen wird verkleinert, die Arme werden stabilisiert und bewegen sich nur im Block mit dem Oberkörper

Beidarmige PNF Übung



Ausgangsstellung: Stand, das Theraband wird mittig unter beide Füße gelegt, dannach gekreuzt und mit beiden Händen umfasst, Daumen zeigen nach innen, Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper leicht nach vorn gebeugt, das Theraband ist unter leichter Spannung

Bewegung: Beide Arme werden nach oben aussen geführt wobei die Daumen nach aussen gedreht werden, Schulterblätter werden nach unten innen Richtung Wirbelsäule gezogen, Schultern bleiben neutral



Holz hacken – Einseitige PNF Uebung



Ausgangsstellung: Das Theraband wird unter einen Fuss gelegt und mit beiden Haenden umfasst, das Theraband ist unter leichter Spannung, Knie sind leicht gebeugt, der Oberkoerper ist leicht nach vorne gebeugt, Daumen zeigen Richtung Decke

Bewegung: Beide Arme werden diagonal nach oben aussen ueber Schulterhoehe gefuehrt, Schulterblaetter werden nach unten hinten Richtung Wirbelsaeule gezogen, Daumen bleiben Richtung Decke gedreht

Ellenbogen Lift

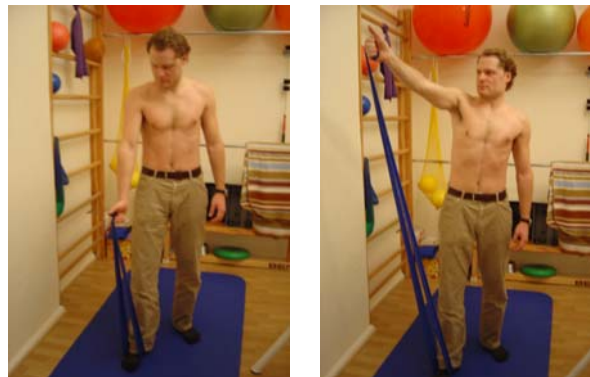


Ausgangsstellung: Stand, das Theraband wird mittig unter beide Fuesse gelegt, dannach gekreuzt und mit beiden Haenden umfasst, Ellenbogen werden vor die Brust gefuehrt und Unterarme parallel zueinander eingestellt, Knie sind leicht gebeugt, das Theraband ist unter leichter Spannung

Bewegung: Beide Arme werden aus der Ausgangstellung Richtung Decke gefuehrt, dabei werden die Unterarme und Ellenbogen parallel gehalten



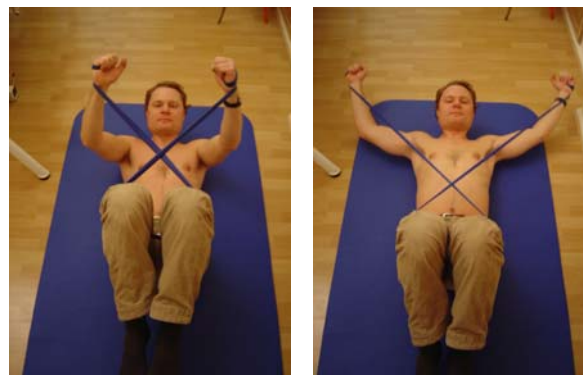
Scaption – Arm heben in der Schulterebene



Ausgangsstellung: Schrittstellung, das Theraband wird unter den vorderen Fuss gelegt und mit der Haend auf der gleichen Seite umfasst, das Theraband ist unter leichter Spannung, Daumen zeigt Richtung Decke, der Oberkoerper ist aufrecht

Bewegung: Der Arm wird in einem 45 Grad Winkel (Schulterblattebene) in Richtung Decke gehoben bis etwas ueber Schulterhoehe, der Daumen bleibt Richtung Decke gedreht, Oberkoerper bleibt aufrecht

Liegender Frosch



Ausgangsstellung: Rueckenlage, Theraband wird gekreuzt um die Beine gelegt und mit beiden Haenden umfasst, das Theraband ist unter leichter Spannung, beide Beine sind aufgestellt, die Arme werden vor der Brust Richtung Decke gestreckt



Nina Kuschinsky, Physiotherapie Lipp, Kastanienallee 94, 10435 Berlin, fon 030.2461 3483

Bewegung: Beide Arme werden nach oben aussen gefuehrt Richtung Unterlage, Schulterblaetter werden dabei nach hinten unten Richtung Wirbelsaeule gezogen, die Schultern bleiben neutral, beide Beine bleiben aufgestellt

Vierfuesslerstand Arm Uebung



Ausgangsstellung: Vierfuesslerstand (Handgelenke sind unter den Schultern, Knie sind unter den Hueftgelenken), das Theraband wird um einen Oberschenkel gelegt und von der diagonalen Hand umfasst, das Theraband ist unter leichter Spannung, Hand ist unter dem Bauch, Daumen zeigt Richtung Kopf

Bewegung: Der Arm wird im 45 Grad Winkel nach oben aussen gefuehrt, Daumen bleibt Richtung Kopf gerichtet, die Schulter des zu bewegenden Armes bleibt auf Hoehe der anderen Schulter und wird nicht aufgedreht

Bodybuilder Uebung



Ausgangsstellung: Das Theraband wird mit beiden Haenden umfasst und um die Schultern gelegt, das Theraband ist unter leichter Spannung, Schulterblaetter sind nach hinten unten Richtung Wirbelsaeule gezogen



Bewegung: Beide Faeuste werden in einem Bogen aufeinander zugefuehrt und dabei werden die Schultern nach vorne herausgezogen

Box Uebung



Ausgangsstellung: Stand, Das Theraband wird mit beiden Haenden umfasst und um die Schultern gelegt, das Theraband ist unter leichter Spannung, beide Arme sind auf Schulterhoehe nach vorne gestreckt

Bewegung: Ein Arm wird gestreckt nach vorne geschoben aus der Schulter wie in eine Boxbewegung, der Oberkoerper und Schultern folgen, dann wird der Arm auf der anderen Seite gestreckt nach vorne geschoben und Oberkoerper mit Schulter folgt

Liegestuetz mit Schulter Rausschieben





Nina Kuschinsky, Physiotherapie Lipp, Kastanienallee 94, 10435 Berlin, fon 030.2461 3483

- Ausgangsstellung:** Liegestuetzposition, Bauch- und Gesaessmuskulatur ist angespannt und der ganze Koerper in einer Linie eingestellt
- Bewegung:** Ganzer Koerper wird in einer Linie zur Unterlage gefuehrt, beim Rueckweg in die Liegestuetzposition werden die Schultern in der Endposition nach oben rausgedrueckt`