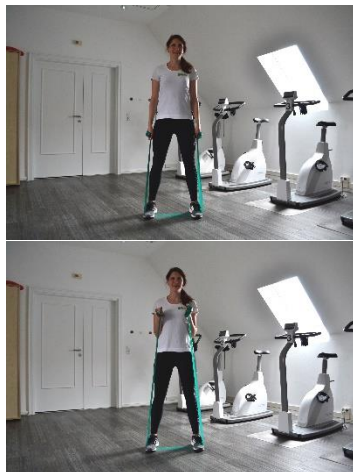


Kräftigungsübungen mit dem Theraband

Ohne entsprechende Trainingsreize beginnt der normale, altersbedingte Muskelabbau ab dem 30. Lebensjahr. Dieser altersbedingte Kraftverlust hat deutliche Auswirkungen auf die Körperhaltung, die Fortbewegung und die Fähigkeit, Aktivitäten des alltäglichen Lebens selbstständig bestreiten zu können. Mit gezieltem Krafttraining kann man diesem Muskelabbau in jedem Alter effektiv entgegenwirken, es ist also nie zu spät, anzufangen! Eine erhöhte Muskelmasse führt darüber hinaus auch zu einem erhöhten Grundumsatz, wodurch man Übergewicht effektiv entgegenwirken kann. Grundsätzlich sollte **2-3 mal pro Woche** ein Krafttraining durchgeführt werden. Achten Sie darauf, dass Ihre Muskulatur Zeit braucht, um sich zu erholen. Legen Sie daher zwischen den Einheiten einen Tag Pause ein. Wichtig ist außerdem, die Belastung mit der Zeit zu steigern, da sich die Muskulatur nicht mehr aufbaut, wenn immer mit dem selben Gewicht trainiert wird. Die Übungen sollten langsam und kontrolliert durchgeführt werden, dabei gilt: **2-3 Sätze** pro Übung und **15 Wiederholungen** je Satz.

Übung 1: Kräftigung der Armbeugemuskulatur (Bizeps)



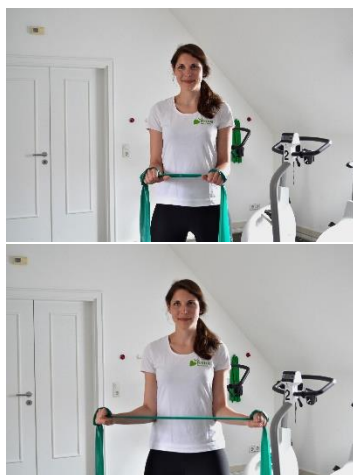
Ausgangsposition:

- Beide Füße stehen schulterbreit auseinander auf der Mitte des Therabandes
- Rücken gerade halten und Bauch leicht anspannen
- Arme sind gestreckt und Handinnenflächen zeigen nach vorne
- Theraband leicht auf Zug bringen

Endposition:

- Arme langsam maximal nach oben beugen
- Ellenbogen sind am Brustkorb fixiert
- Anschließend Unterarm wieder in die Ausgangsposition führen

Übung 2: Kräftigung der Außenrotatoren der Schulter



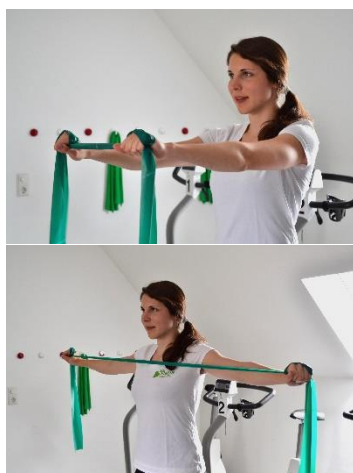
Ausgangsposition:

- Theraband leicht gespannt vor dem Körper halten (Winkel Oberarm-Unterarm ca. 90°)
- Rücken gerade halten und Bauch leicht anspannen

Endposition:

- Unterarme langsam maximal nach außen rotieren
- Ellenbogen sind am Brustkorb fixiert
- Anschließend Unterarme wieder langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition führen

Übung 3: Kräftigung der Armmuskulatur & des Schultergürtels



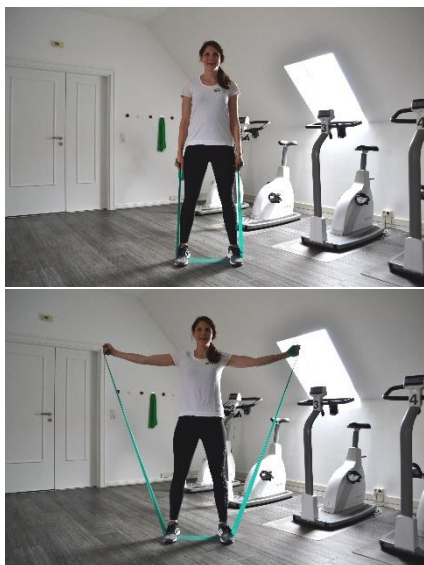
Ausgangsposition:

- Hüftbreiter Stand
- Theraband auf Brusthöhe leicht gespannt halten
- Bauch leicht anspannen

Endposition:

- Hände horizontal auseinanderziehen, Arme bleiben dabei gestreckt
- Schulterblätter Richtung Wirbelsäule ziehen
- Anschließend kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren

Übung 4: Kräftigung der Armmuskulatur & des Schultergürtels



Ausgangsposition:

- Beide Füße stehen auf der Mitte des Therabandes
- Rücken gerade halten und Bauch leicht anspannen
- Theraband leicht auf Zug bringen

Endposition:

- Arme seitlich gestreckt gegen den Widerstand des Bandes auf Schulterhöhe anheben
- Arme bleiben während der gesamten Übung gestreckt
- Anschließend kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren
- kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren

Übung 5: Kräftigung der Arm- & Schulterblattmuskulatur



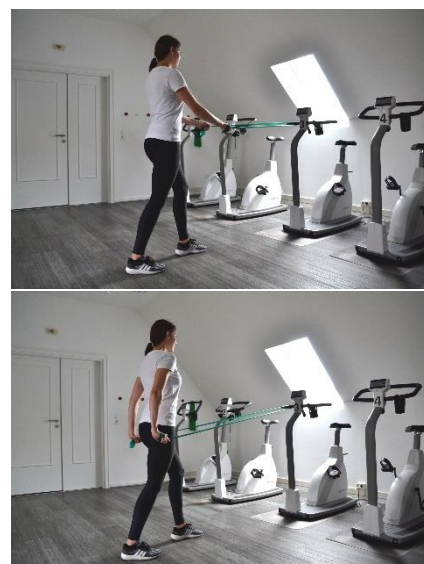
Ausgangsposition:

- Beide Füße stehen schulterbreit auseinander auf der Mitte des Therabandes
- Arme sind gestreckt
- Knie sind leicht gebeugt und Oberkörper ist nach vorne geneigt
- Theraband sollte bei gestreckten Armen leicht gespannt sein

Endposition:

- Angewinkelte Arme nach oben strecken, bis sich die Hände in Höhe der Brust befinden
- Ellenbogen dicht am Körper entlangführen
- Anschließend kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren

Übung 6: Kräftigung der Schulterblattmuskulatur



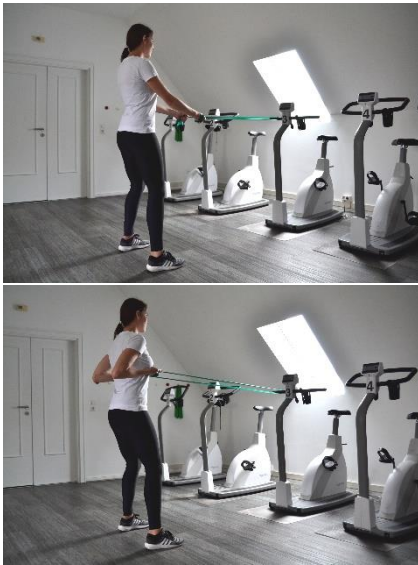
Ausgangsposition:

- Theraband z.B. an einer Türklinke fixieren und je ein Ende mit einer Hand greifen
- Theraband sollte bei gestreckten Armen leicht gespannt sein
- Schulterblätter sind nach hinten/unten gezogen

Endposition:

- Theraband mit getreckten Armen nach hinten/unten ziehen
- Schulterblätter dabei Richtung Wirbelsäule ziehen
- Anschließend kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren

Übung 7: Kräftigung der Arm- und Schulterblattmuskulatur



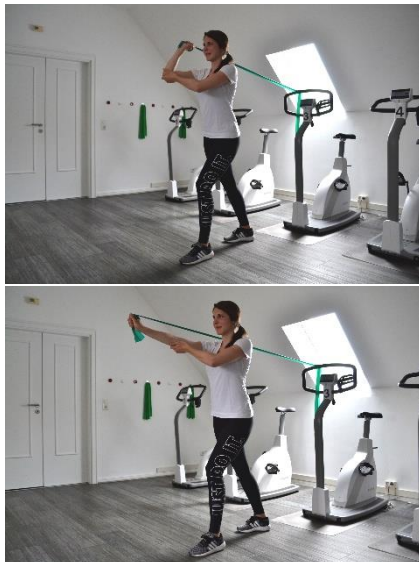
Ausgangsposition:

- Theraband z.B. an einer Türklinke fixieren und je ein Ende mit einer Hand greifen
- Theraband sollte bei gestreckten Armen leicht gespannt sein
- Schulterblätter sind nach hinten/unten gezogen

Endposition:

- Theraband in Richtung Brust ziehen, Ellenbogen dabei maximal beugen
- Schulterblätter Richtung Wirbelsäule ziehen
- Anschließend kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren

Übung 8: Kräftigung der Armstreckmuskulatur (Trizeps)



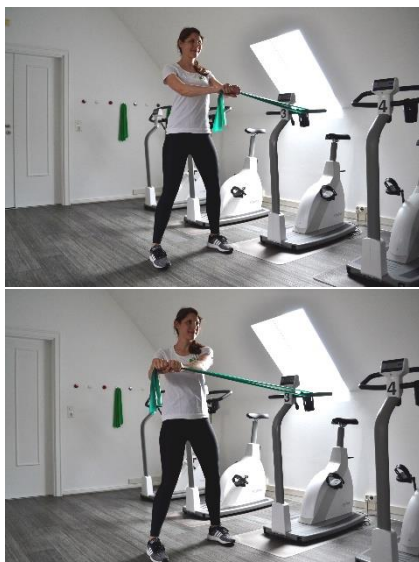
Ausgangsposition:

- Theraband z.B. an einer Türklinke fixieren und beide Enden des Therabandes in einer Hand halten
- Ellenbogen befindet sich auf Schulterhöhe
- Theraband ist leicht gespannt

Endposition:

- Unterarm wird nach vorne gestreckt, bis der Arm fast vollkommen durchgestreckt ist
- Anschließend kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren

Übung 9: Kräftigung der schrägen und geraden Bauchmuskulatur



Ausgangsposition:

- Theraband z.B. an einer Türklinke fixieren und beide Enden des Therabandes in einer Hand halten
- Seitlich zum Theraband stehen
- Arme sind gestreckt und Theraband leicht gespannt

Endposition:

- Oberkörper langsam zur Seite rotieren, sodass das Theraband auf Zug kommt
- Anschließend kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren
- Arme bleiben während der Übung gestreckt
- Anschließend kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren

Übung 10: Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur



Ausgangsposition auf dem Boden:

- Rückenlage
- Theraband z.B. an einer Türklinke fixieren und je ein Ende mit einer Hand greifen
- Beine anwinkeln
- Theraband ist leicht gespannt & Arme befinden sich gestreckt über dem Kopf

Endposition:

- Die Enden des Therabandes jeweils seitlich neben den Körper führen
- Arme bleiben dabei gestreckt
- Bauchmuskulatur ist angespannt
- Anschließend kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren

Übung 11: Kräftigung der Gesäß-, Bein- und Rückenmuskulatur



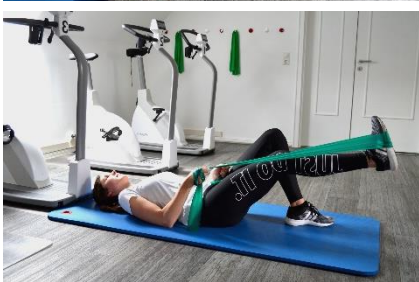
Ausgangsposition auf dem Boden:

- Rückenlage
- Beine sind angewinkelt und Füße hüftbreit aufgestellt
- Je ein Ende des Therabandes wird mit einer Hand gegriffen & das Band auf das Becken legen
- Band mit den Händen seitlich am Boden fixieren
- Theraband ist leicht gespannt

Endposition:

- Becken kontrolliert gegen den Widerstand des Bandes nach oben anheben
- Schultern, Becken und Knie sollten eine gerade Linie bilden
- Hände bleiben während der gesamten Übung auf der Matte
- Anschließend kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren

Übung 12: Kräftigung der Oberschenkelvorderseite



Ausgangsposition auf dem Boden:

- Rückenlage
- Je ein Ende des Therabandes wird mit einer Hand gegriffen
- Ein Bein gebeugt anheben und das Theraband um den Fußballen legen
- Theraband ist leicht gespannt

Endposition:

- Gegen den Widerstand des Bandes das Bein nach vorne ausstrecken
- Bein anschließend wieder beugen und in die Ausgangsstellung zurückkehren.

Variation: Becken anheben und Bein strecken bzw. beugen