

Kräftigung der Oberschenkelinnenseite

Ausgangsstellung: das Theraband als Schlaufe um ein Stuhl-Tischbein befestigen, mit dem linken Fuß in die Schlaufe steigen, Stand auf dem rechten Bein (Knie leicht gebeugt), Oberkörper aufrecht, Bauch und Gesäß anspannen, linkes Bein ist leicht abgespreizt

Ausführung: das linke Bein an das rechte Bein heranziehen und langsam nachlassen, bei Unsicherheit mit der linken Hand festhalten

Dauer: 12-15 Wiederholungen , langsame Bewegungsausführung, Seitenwechsel



Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Ausgangsstellung: Sitz auf einem Hocker/Stuhl, Beine stehen eng aneinander, Oberkörper aufrecht, Bauch und Gesäß anspannen, das Theraband um die Oberschenkel legen und mit einer Hand fixieren

Ausführung: die Oberschenkel nach außen abspreizen, die Füße bleiben dabei stehen, langsam die Spannung lösen

Dauer: 12-15 Wiederholungen , langsame Bewegungsausführung



Hinweise

- die Therabänder sind von verschiedenen Herstellern und in unterschiedlichen Farben erhältlich, wobei jede Farbe einer anderen Stärke (Elastizität, Dehnungswiderstand) entspricht
- um optimal zu trainieren, wird eine Bandlänge ab 2,5 Meter empfohlen
- das Theraband sollte nicht mit Wasser gereinigt (Band verklebt), sowie vor Wärme (z.B. Sonneneinstrahlung) und spitzen Gegenständen geschützt werden
- zu hause kann das Theraband über eine Schlaufe (z.B. Stoffband) durch das Einklemmen in der Tür befestigt werden



Therabandübungen für die Beine



Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung: Stand, Schrittstellung, den hinteren (rechten) Fuß auf Zehenspitzen aufstellen und das Band um den Unterschenkel wickeln, die Enden des Bandes mit dem linken Fuß fixieren, Oberkörper aufrecht, Bauch und Gesäß anspannen

Ausführung: die rechte Ferse in Richtung Gesäß führen bis das Knie etwa im rechten Winkel steht, Oberschenkel bleibt dabei senkrecht stehen

Dauer: 12-15 Wiederholungen, 2-3 Serien, langsame Bewegungsausführung, Seitenwechsel



Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, Knie sind leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht, Bauch und Gesäß anspannen, eine Therabandschleife um den Knöchel legen (rechts) und die Enden mit dem anderen Fuß (links) fixieren

Ausführung: das Bein (rechts) langsam seitlich abstreizen, Oberkörper bleibt aufrecht

Dauer: 10-12 Wiederholungen, 2-3 Serien, langsame Bewegungsausführung, Seitenwechsel



Kräftigung der Hüftbeuger

Ausgangsstellung: Schrittstellung, eine Therabandschleife um den rechten Oberschenkel legen, rechte Hand fixiert das Band, die Enden mit dem linken Fuß fixieren, Oberkörper aufrecht, Bauch und Gesäß anspannen

Ausführung: das rechte Bein nach oben ziehen (die Hüfte und das Knie beugen) und langsam nachlassen, die Lendenwirbelsäule bleibt stabil

Dauer: 10-12 Wiederholungen, 2-3 Serien, langsame Bewegungsausführung, Seitenwechsel



Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung: Sitz auf hohen Stuhl/Tisch, das Theraband um den Knöchel wickeln und die Enden am Stuhl-/Tischbein fixieren (mit Knoten), Oberkörper aufrecht, Bauch und Gesäß anspannen, Hände liegen locker auf dem Tisch/Stuhl

Ausführung: Zehenspitzen hochziehen und langsam das Knie strecken, Oberschenkel bleibt auf dem Stuhl/Tisch

Dauer: 15-20 Wiederholungen, 2-3 Serien, langsame Bewegungsausführung, Seitenwechsel



Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Ausgangsstellung: leichte Schrittstellung, eine Therabandschleife um den rechten Knöchel legen und die Enden mit dem linken Fuß fixieren, Oberkörper aufrecht, Bauch und Gesäß anspannen, linkes Knie ist leicht gebeugt, rechtes Knie gestreckt

Ausführung: das rechte Bein gestreckt nach hinten ziehen, in der Lendenwirbelsäule darf kein Hohlkreuz entstehen (!), langsam nachlassen

Dauer: 10-15 Wiederholungen, 2-3 Serien, langsame Bewegungsausführung, Seitenwechsel



Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht, Bauch und Gesäß anspannen, Verlauf des Therabandes → Füße stehen auf dem Band, das Band vor den Unterschenkeln kreuzen, die Enden hinter den Oberschenkeln entlang führen und dann vor den Oberschenkeln kreuzen

Ausführung: in die Kniebeuge gehen, d.h. das Gesäß nach hinten rausschieben, die Knie bleiben über den Füßen stehen und der Oberkörper geht leicht nach vorn, Arme leicht abstreizen, Knie zeigen leicht nach außen

Dauer: 15-20 Wiederholungen, 1-2 Serien, langsame Bewegungsausführung

