

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausführen dieser Übungen, die verbunden sind mit dem „Wiedererlernen“ der Bewegungskontrolle über bestimmte Muskelgruppen.  
Ihr Reha-Team

**Übungen mit dem Thera-Band**

## Hausübungsprogramm mit dem Thera-Band

**Ausgangsstellung:** Stand/Thera - Band schulterbreit fassen

**Trainingsprinzipien:** Regelmäßig und konzentriert trainieren!

Die Bewegungen sich bewusst machen und wiederholen!  
Umfang und Intensität der Übungen/Übungsabfolgen steigern!  
Auf entsprechende Pausen achten!

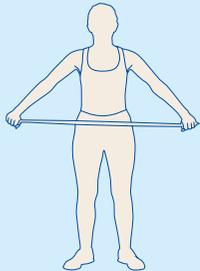
**Thera-Band immer nur greifen ( nicht um die Hände wickeln)**

Training an mehreren Stellen kurz unterbrechen, um Lockerungsübungen vorzunehmen

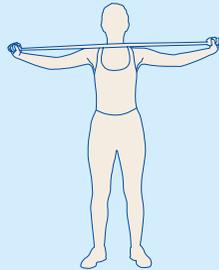
**Übungszeit pro Übung(Richtwert):** ca. 20-30 Wiederholungen bzw. ca. 30 Sek.

**Erwärmung:** Armkreisen, Schulterkreisen  
Armschwünge, vor und zurück und wechselseitig  
Box- und Greifbewegungen in alle Richtungen

1. Arme hängen in Hüfthöhe,  
Zug nach außen



2. Arme in Schulterhöhe,  
Zug nach außen



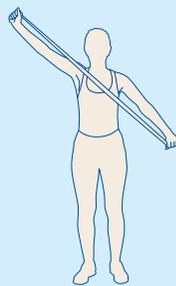
3. Arme heben über Kopf,  
Zug nach außen vor  
dem Kopf



4. Arme heben über Kopf,  
Zug nach außen  
hinter den Kopf

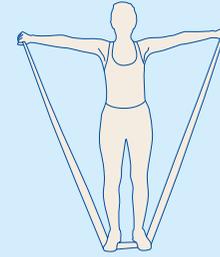


5. Diagonalzug  
vor dem Körper

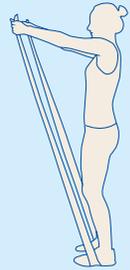


**Ausgangsstellung:** Stand beidfüßig mittig auf dem Thera-Band  
Thera-Band auf leichten Zug fassen

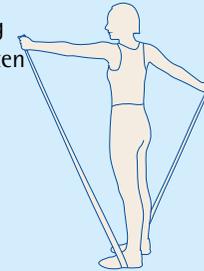
6. beidarmiger Zug  
Schulterhöhe



7. beidarmiger Zug  
nach vorn in Kopfhöhe  
oder höher



8. wechselseitiger Zug  
nach vorn und hinten  
(Skiarmzug)



9. Zug nach vorn  
in Schulterhöhe  
und in Spannung,  
Arme seitwärts bewegen



**Ausgangsstellung:** Schrittstellung, Fuß steht auf dem Thera-Band  
Thera-Band beidhändig kurz fassen

10. Oberkörper in Spannung  
aufrichten und beugen  
bzw. seitlich drehen



11. Arme beugen und  
strecken (Biceps)



12. Arme seitlich gebeugt  
heben (Ellenbogen höher  
als Hand)

