

Ziel	Verbesserung der Kraft und Ausdauer der Beine, Armkräftigung
Ausgangsstellung	„Sitz gegen die Wand“
Durchführung	<p>Die Arme werden nach vorne gestreckt, zwischen den Händen wird ein Theraband gespannt. Das Band wird horizontal vor dem Körper auseinandergezogen.</p> <p>Auf dem Rückweg wird langsam gegen die Zugkraft des Bandes nach gelassen, bis die Arme sich wieder in der Ausgangsstellung befinden.</p>
Steigerung	<p>Beim „Sitz an der Wand“ die Knie mehr beugen Nicht mehr den ganzen Fuß aufstellen, sondern nur noch die Zehenspitzen</p> <p>Je stärker das Band gestrafft ist, desto größer ist der Widerstand, gegen den gearbeitet werden muss.</p> <p>Je langsamer und kontrollierter die Übung ausgeführt wird, desto effektiver und anstrengender ist sie.</p> <p>Die Therabandfarbe wechseln</p>
Vereinfachung	<p>Beim „Sitz an der Wand“ die Knie mehr strecken</p> <p>Das Band lockerer spannen</p> <p>Die Übungen zügiger durchführen</p> <p>Die Therabandfarbe wechseln</p>

© Therapeutenteam Blankenese

