

| | |
|-------------------------|---|
| Ziel | Kräftigung der Armmuskulatur Verbesserung der Stützkraft |
| Ausgangsstellung | Rückenlage, beide Beine sind angestellt |
| Durchführung | Das Theraband wird an einem festen Gegenstand, wie z.B. einem Geländer befestigt. Die beiden Enden des Bandes werden jeweils in eine Hand genommen. Die Arme bleiben gestreckt und bewegen sich langsam in Richtung des Fußbodens bis sie parallel zu diesem sind. Die Arme werden nicht abgelegt. Beim Rückweg bleiben die Arme ebenfalls gestreckt und lassen langsam gegen den Widerstand des Bandes nach. |
| Steigerung | Je stärker das Band gestrafft ist, desto größer ist der Widerstand, gegen den gearbeitet werden muss. Je langsamer und kontrollierter die Übung ausgeführt wird, desto effektiver und anstrengender ist sie. Die Therabandfarbe wechseln |
| Vereinfachung | Das Band lockerer spannen Die Übungen zügiger durchführen Die Therabandfarbe wechseln |

© Therapeutenteam Blankenese

