



089

Ziel	Kräftigung der Beine
Ausgangsstellung	Stand, die Knie sind leicht gebeugt Der Rumpf wird festgemacht, indem der Bauchnabel leicht zur Wirbelsäule gezogen wird
Durchführung	Die Knie werden mit einem Theraband umwickelt Die Knie drücken gegen den Widerstand des Bandes nach außen. Diese Position wird für einige Sekunden gehalten. Anschließend wird langsam der Zugkraft des Bandes nachgegeben.
Steigerung	Die Haltephase verlängern. 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 Die Haltephase verkürzen.

© Therapeutenteam Blankenese