



Fitness für zu Hause Das Thera-Band





Das Thera-Band –

ein einfaches Trainingsgerät für zu Hause

Tägliche Bewegung tut jedem Menschen gut: sie verbessert das Selbstbewusstsein und kann so auch Ihre Mobilität und Selbstständigkeit fördern. Dies gilt ebenso für Menschen mit Sehbehinderung, für die eine gute Orientierung und Koordination besonders wichtig sind.

Das **Thera-Band** ist ein elastisches Band, das die Möglichkeit bietet, sich ohne großen Aufwand fit zu halten. Es stehen viele einfache und leicht auszuführende Übungen zur Verfügung.

Das Thera-Band führt bei regelmäßiger Anwendung zur:

- Verbesserung des Gleichgewichts
- Verbesserung der Körperhaltung
- Sturzvorbeugung
- Verbesserung der Ausdauer

Die **Vorteile** des Thera-Bandes liegen vor allem darin, dass es in jede Tasche passt und daher problemlos auf Reisen mitgenommen werden kann. Außerdem ist es für Menschen jeden Alters geeignet.

Das Thera-Band gibt es in unterschiedlichen Längen und Stärken.

Inhalte und Bilder der Broschüre wurden freundlicherweise zur Verfügung gestellt von:

Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5
65599 Dornburg

Telefon: 06436-944930
Fax: 06436-9449333

E-Mail: info@artzt.eu
Internet: www.artzt.eu



Übungen

Bitte sprechen Sie vor Trainingsbeginn mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob diese Übungen für Sie geeignet sind.

Seitwärts

- Ausgangsstellung:
Stellen Sie sich hüftbreit.
- Legen Sie das Thera-Band um Ihre Oberschenkel und kneten es hinten zusammen.
- Setzen Sie das rechte Bein einen großen Schritt nach rechts (seitwärts), gehen Sie danach wieder in die Grundposition.
- Jetzt die andere Seite:
Setzen Sie das linke Bein einen großen Schritt nach links (seitwärts), gehen Sie danach wieder in die Grundposition.
- Wiederholen Sie diese Übung jeweils zehn Mal auf jeder Seite.



Ausgangsstellung



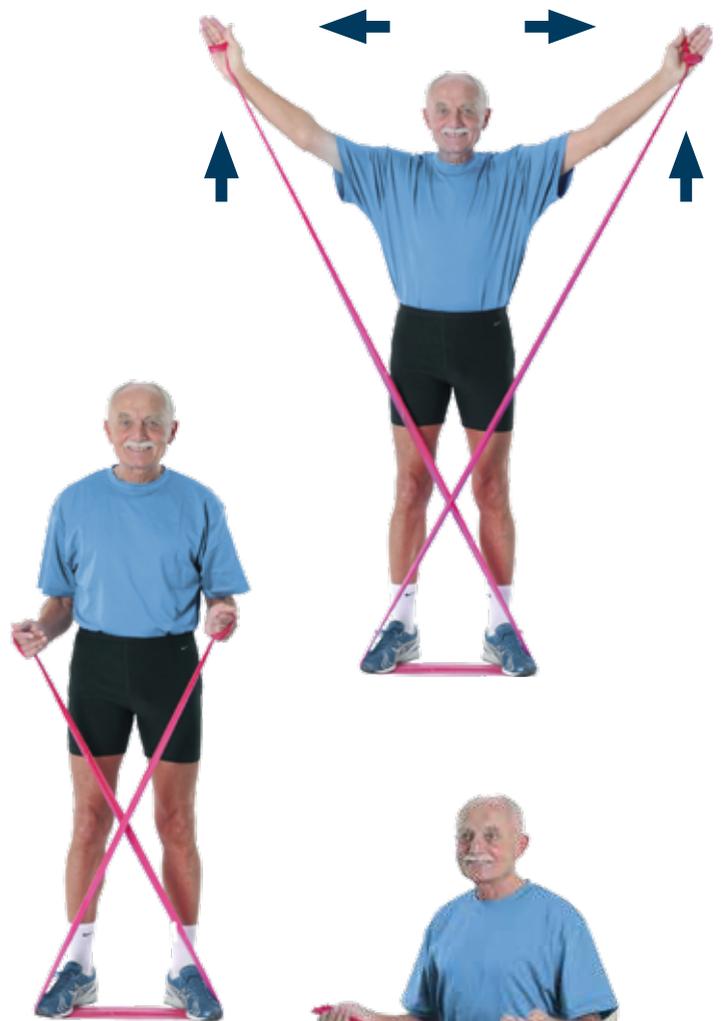
... und wechseln

**10-mal
je Seite**

Kreuzen

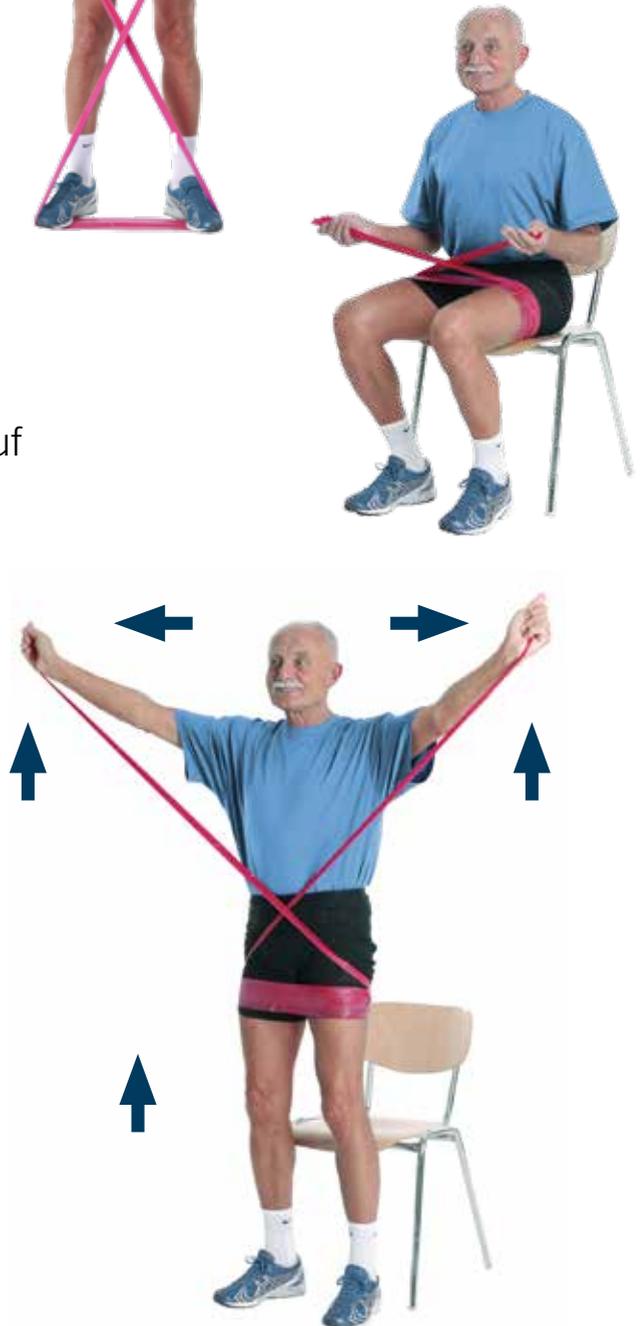
- Stellen Sie sich hüftbreit auf die Mitte des Bandes.
- Kreuzen Sie die Bandenden vor Ihrem Körper.
- Strecken Sie Ihre Arme nach außen-oben bis auf Stirnhöhe und senken Sie sie wieder.
- Wiederholen Sie die Übung zehn Mal.

10-mal



Auf und ab

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl auf die Mitte des Bandes.
- Wickeln Sie das Band einmal um die Oberschenkel und kreuzen Sie die Enden vor dem Körper.
- Stehen Sie auf und strecken Sie Ihre Arme nach außen-oben bis auf die Höhe Ihrer Stirn.
- Während Sie Ihre Arme senken, setzen Sie sich wieder hin.
- Wiederholen Sie die Übung zehn Mal.





Vierfüßlerstand

**10-mal
je Seite**



... und wechseln

Auf allen Vieren (für Fortgeschrittene)

- Ausgangsstellung: Legen Sie die Bandmitte um eine Fußsohle und gehen Sie in den Vierfüßlerstand (legen Sie zur Schonung Ihrer Knie ein Kissen unter).
- Halten Sie die Bandenden mit den Händen fest.
- Strecken Sie nun das Bein nach oben und halten es ein paar Sekunden.
- Gehen Sie danach in die Grundposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung zehn Mal.
- Legen Sie anschließend das Thera-Band um die andere Fußsohle.
- Führen Sie die Übung nun mit dem anderen Bein zehn Mal durch.



VISUSVITAL

Gemeinsam für mehr Lebensqualität.
Eine Initiative von Bayer.

**Weitere Informationen
erhalten Sie unter:**



0800/55 66 33 7

Gebührenfrei aus dt. Netzen



www.VisusVital.de

