

KWA Physio-Tipp April 2015 von Arthur Danner – Bewegungsübung zur:

- Verbesserung des Gleichgewichts
- Verbesserung der Hüftstreckung
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur



Ausgangsposition:

Stand vor einem Tisch (oder einer Sprossenwand), um sich festhalten zu können

Durchführung der Übung:

Theraband um die Fußsohle legen und das andere Ende entweder am Tisch mit der eigenen Hand festhalten oder an der Sprossenwand fixieren. Jetzt das Bein mit dem Widerstand des Therabandes nach hinten austrecken. Der Oberkörper soll während der ganzen Wiederholungen aufrecht gehalten werden.

4x jeweils 10 – 20 Wiederholungen auf jeder Seite

Anmerkungen:

Das Thera-Band ist ein sehr effektives und universell einsetzbares Therapiegerät, mit dem sehr viele unterschiedliche Muskelgruppen trainiert werden können. Das Thera-Band gibt es in unterschiedlichen Farben, mit jeweils unterschiedlichen Widerständen. Je heller die Farbe umso leichter der Widerstand. Ideal für das Training im Kraft-Ausdauerbereich wären gelbe oder rote Thera-Bänder. Ideale Länge: 2 Meter. Preis: ca. 6-9 €

Die Übung sollte schmerzfrei durchgeführt werden.