

Physiogramm: Übungen mit dem Therapieband



Im Prinzip ein simples „Trainingsgerät“, ist das Therapieband jedoch tatsächlich ein echtes Multi-talent. Bereits seit den 1970er Jahren werden effektive Übungsprogramme zur Steigerung von Kraft, Mobilität und Flexibilität entwickelt.

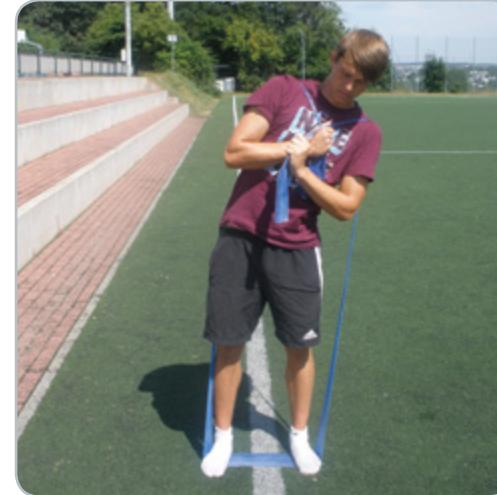
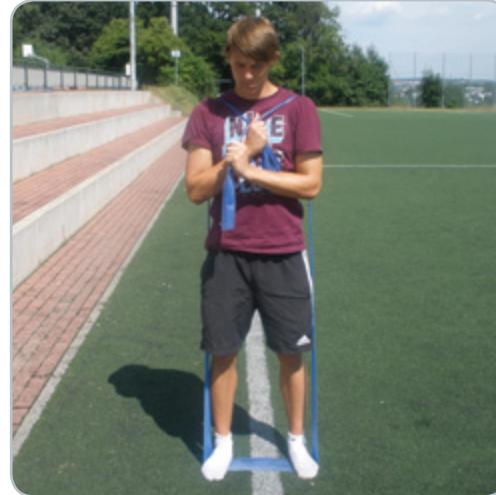
Im Physiopark Regensburg kommt das extrem flexible Latex-Band bei vielen Trainings- und Therapie-ansätzen zur Anwendung. Studien zufolge kann es helfen:

- Funktionalität, Mobilität und Flexibilität zu verbessern
- Schmerzen zu bekämpfen
- Kraftzuwachs zu erreichen
- Gleichgewicht zu verbessern
- Ausdauer zu steigern
- Sturzprophylaxe zu unterstützen
- Körperhaltung zu verbessern
- Bewegungseinschränkungen zu überwinden



Physiogramm:

Übungen mit dem Therapieband



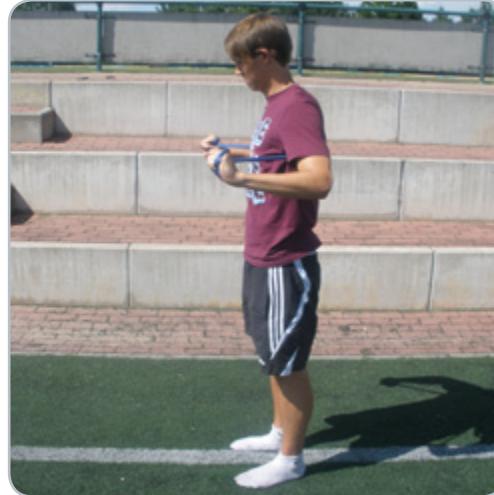
Rumpf



Seitneigung



Physiogramm: Übungen mit dem Therapieband



Rumpf



Chestpress

Flying L

Physiogramm:

Übungen mit dem Therapieband



Rumpf

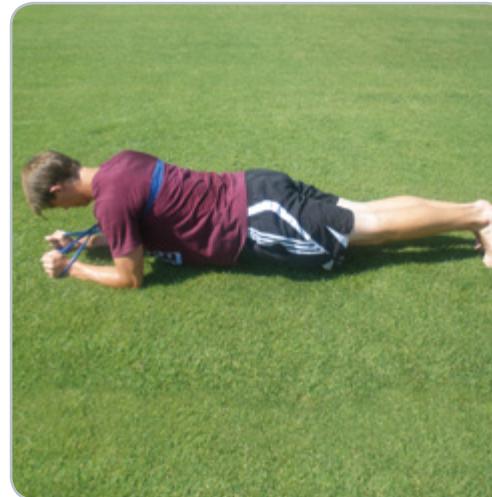
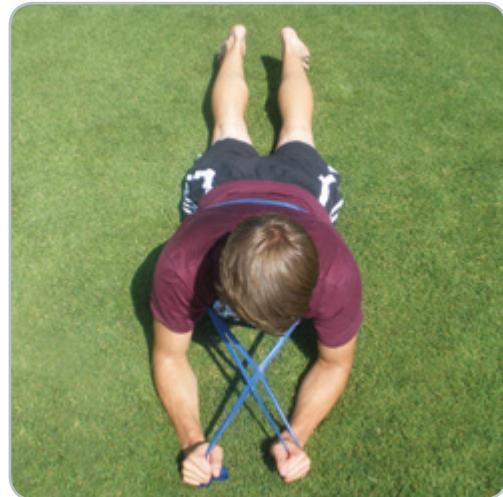


Bridging

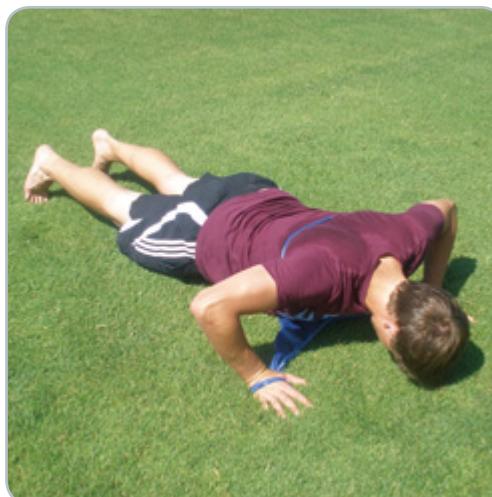


Physiogramm:

Übungen mit dem Therapieband



Rumpf

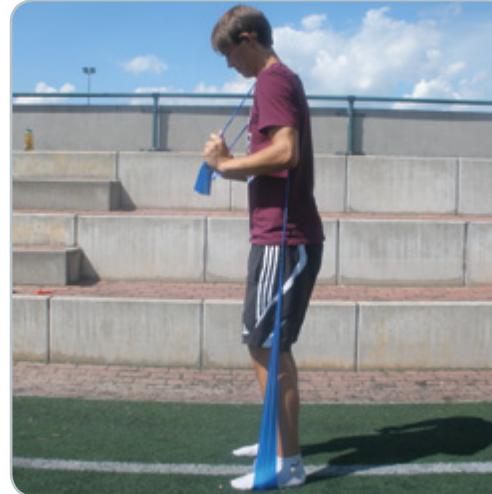
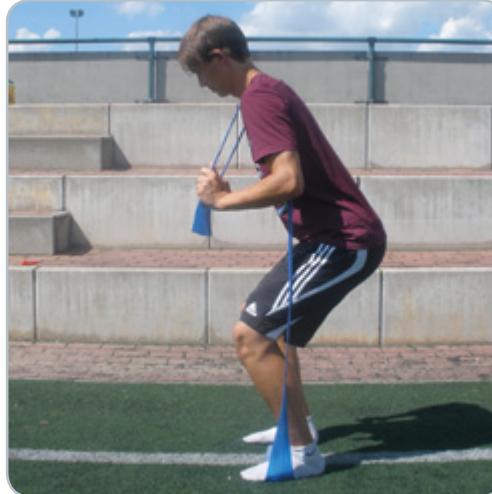


Schulterblatt-
Push

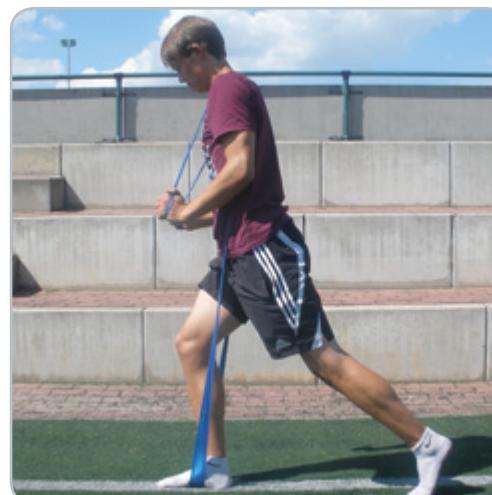


Physiogramm:

Übungen mit dem Therapieband



Untere
Extremität



Squats
(bi-lateral)

Squats
(uni-lateral)

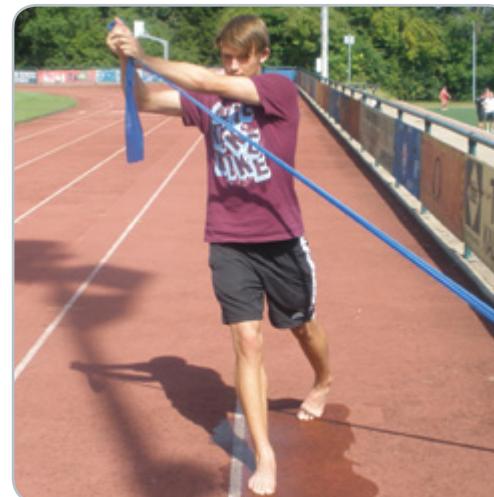


Physiogramm:

Übungen mit dem Therapieband



Untere
Extremität

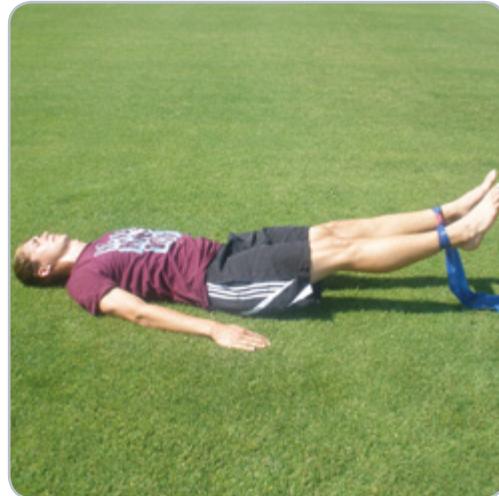


Squats
(uni-lateral-Plus)

Uni-Squats
+ Rotation

Physiogramm:

Übungen mit dem Therapieband



Untere
Extremität

Flexion/
Abduktion

