

Physiogramm: Übungen mit dem Therapieband



Im Prinzip ein simples „Trainingsgerät“, ist das Therapieband jedoch tatsächlich ein echtes Multitalent. 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 Therapieansätzen 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



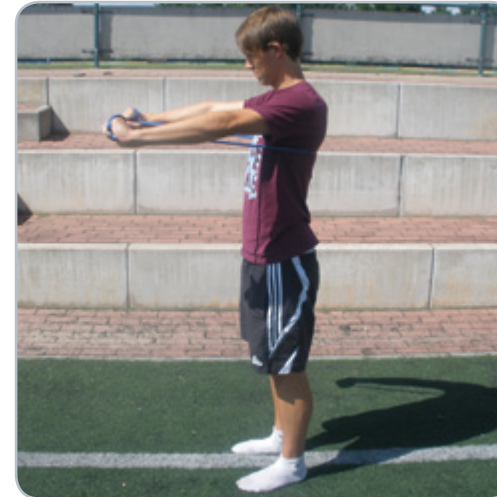
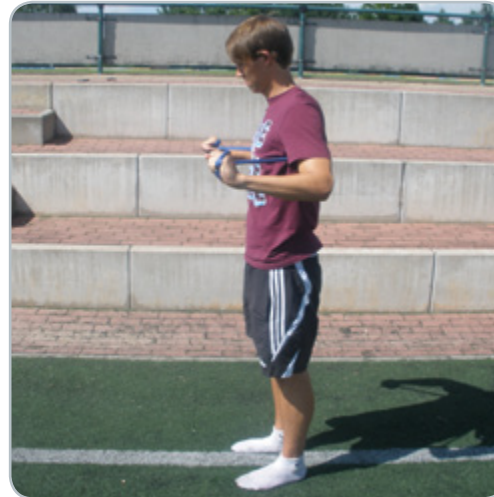
Rumpf

Seitneigung



Rumpfrotation

Physiogramm: Übungen mit dem Therapieband



Rumpf

Chestpress



Flying L

Physiogramm: Übungen mit dem Therapieband

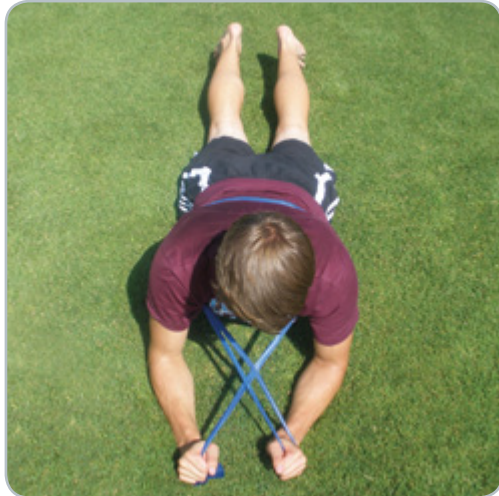


Rumpf

Bridging



Physiogramm: Übungen mit dem Therapieband



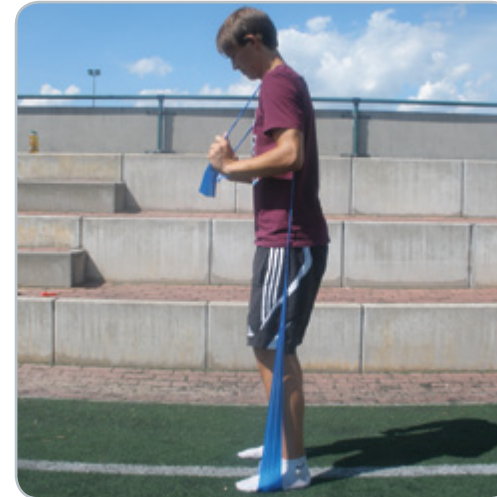
Rumpf

Schulterblatt-
Push



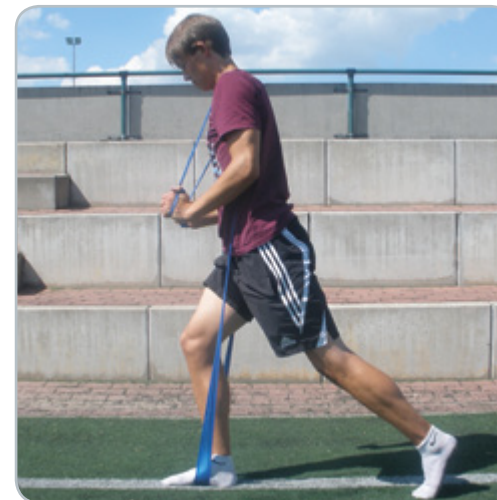
Push-up

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

