



# 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](mailto:info@artzt.eu)  
Internet: [www.artzt.eu](http://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**



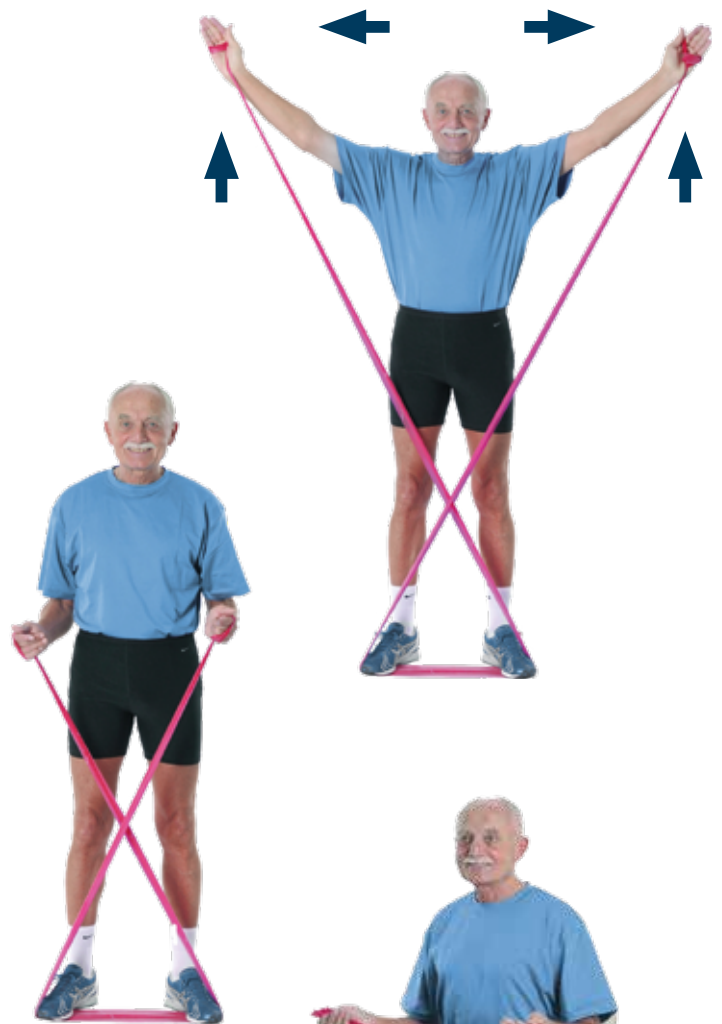
**... und wechseln**

**10-mal  
je Seite**

## Kreuzen

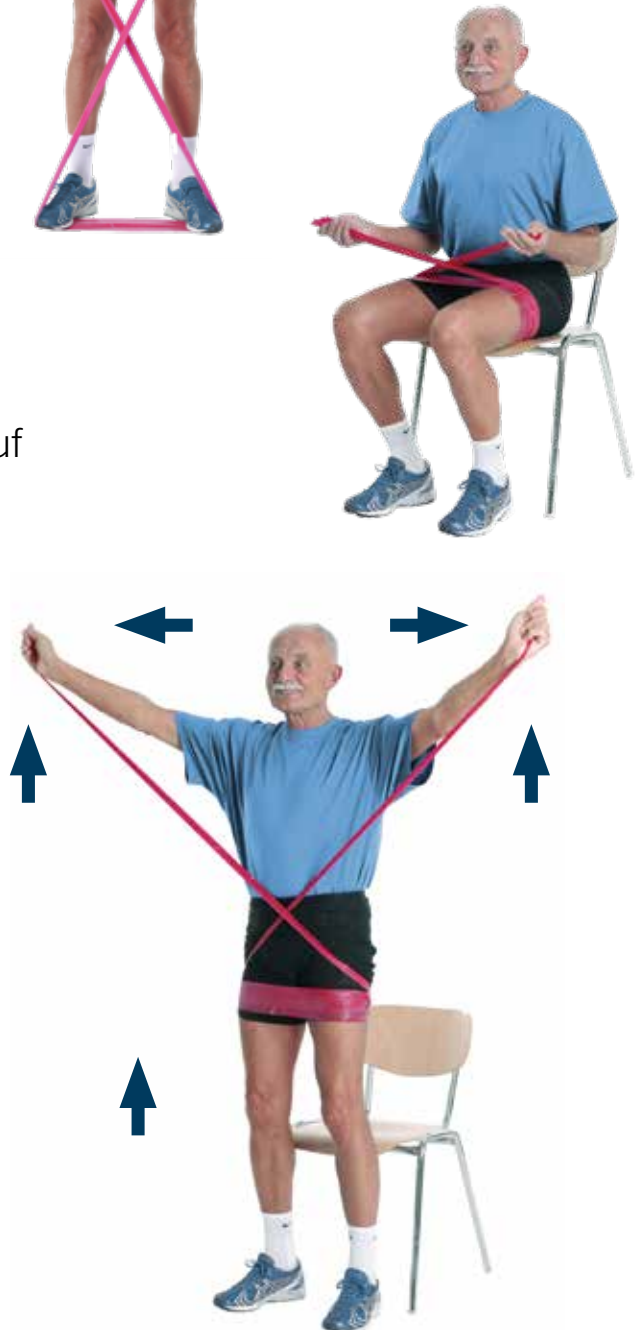
- Stellen Sie sich hüftbreit auf die Mitte des Bandes.
- Kreuzen Sie die Bandenden vor Ihrem Körper.
- Strecken Sie Ihre Arme nach außen-oben bis auf Stirnhöhe und senken Sie sie wieder.
- Wiederholen Sie die Übung zehn Mal.

**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](http://www.VisusVital.de)**

