

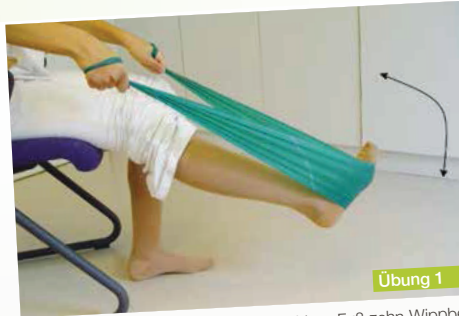
Übungsprogramm mit dem Theraband

Venengymnastik

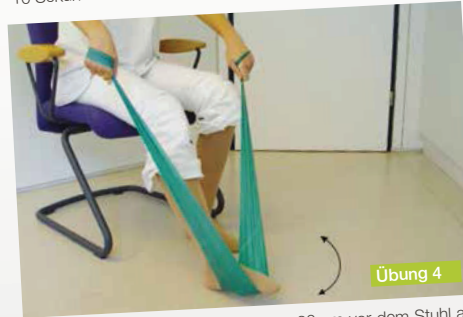
Führen Sie alle Übungen in bequemer Haltung durch. Achten Sie dabei aber stets auf einen geraden Rücken.

Beginnen Sie mit geringem Bänderzug bei Übung Nr.1. Nach 10 Wippbewegungen zur korrekten Dehnung der Sehnen und Muskeln, können Sie den Zug des Therabandes kontinuierlich so steigern, bis ein Spannungsgefühl entsteht. Starten Sie mit den Übungen wie folgt:

- Ziehen Sie Socken über den Kompressionsstrumpf oder den Kompressionsverband, um ein Rutschen des Therabandes zu verhindern
- Nehmen Sie das Theraband in beide Hände
- Das Theraband sollte flächig im vorderen Fußsohlenbereich aufliegen



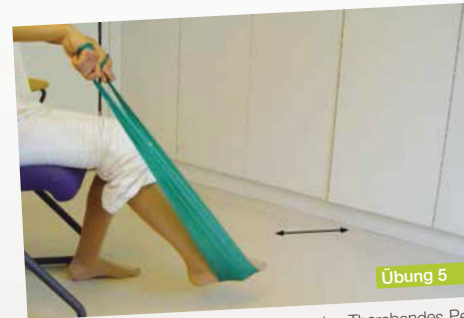
Übung 1
Auf dem Stuhl sitzend, mit ausgestrecktem Fuß zehn Wippbewegungen zur Dehnung durchführen, danach Bänderzug steigern bis ein Spannungsgefühl entsteht und diese Position ca. 10 Sekunden halten, dann langsam die Zugkraft abbauen.



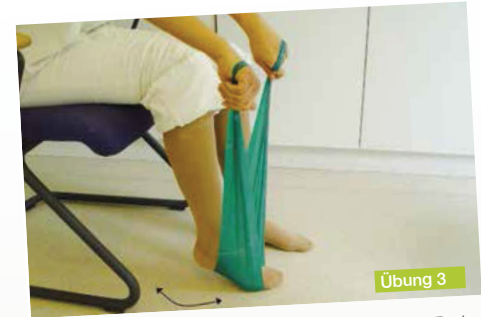
Übung 4
Auf dem Stuhl sitzend, den Fuß etwa 30 cm vor dem Stuhl auf der Ferse aufsetzen. Fußspitze hochziehen und die Zehen abwechselnd beugen und strecken.



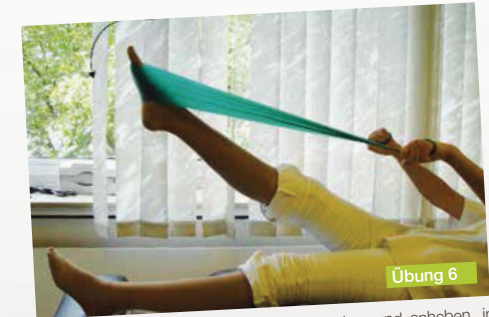
Übung 2
Auf dem Stuhl sitzend, mit ausgestrecktem Fuß mehrmals kreisförmig durch den Zug an einem der beiden Bandenden auf der rechten oder linken Seite die Drehbewegung unterstützen.



Übung 5
Auf dem Stuhl sitzend, gegen den Zug des Therabandes Pendelbewegungen im Kniegelenk durchführen (den Fuß vom bzw. zum Stuhl hinbewegen).



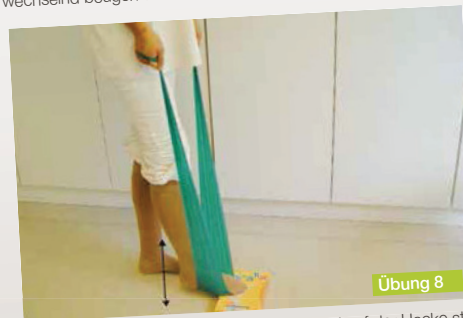
Übung 3
Auf dem Stuhl sitzend, den Fuß vor dem Stuhl auf den Boden aufstellen und wechselweise mit Fußspitze und Ferse wippen. Den Zug am Theraband im Verlauf der Übung langsam steigern.



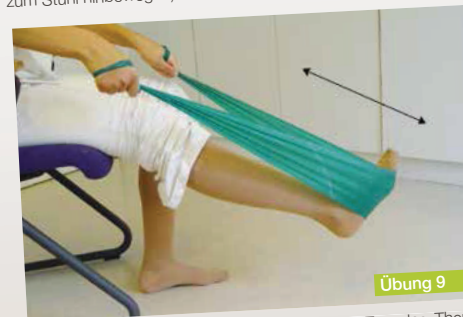
Übung 6
In der Rückenlage liegend, das Bein strecken und anheben, in dieser Position den Fuß gegen den Zug des Therabandes wippen.



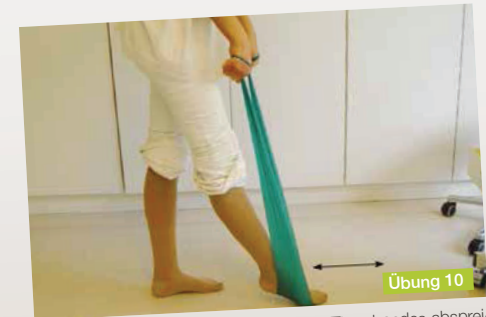
Übung 7
In der Rückenlage liegend, das Bein anheben und gegen den Zug des Therabandes im Kniegelenk beugen und strecken.



Übung 8
Im Stehen, abwechselnd auf den Zehen und auf der Hacke stehend gegen den Zug des Therabandes. (Diese Übung kann in ihrer Wirkung durch Benutzung einer Unterlage, z.B. Zeitung oder Buch, gesteigert werden – Dicke langsam steigern!)



Übung 9
Auf dem Stuhl sitzend, das Bein gegen den Zug des Therabandes strecken und beugen.



Übung 10
Im Stehen, den Fuß gegen den Zug des Therabandes abspreizen, aufsetzen, wieder an den Körper führen, aufsetzen usw. Zug langsam im Laufe der Übung steigern.