

1 Übung zur Kräftigung der Rückenmuskulatur / Rumpfstabilisation



Ausgangsstellung

Rückenlage mit den Füßen zur Befestigung an der oberen Türzarge. Die Beine liegen auf einem Würfel oder Stuhl auf. Die Hände stützen den Nacken. Die Schlaufen befinden sich an den Handgelenken.

Übung 1

Der Oberkörper wird gestreckt rauf und (gegen den Widerstand des Bandes) wieder runter bewegt.

3 x 10



Kommen Sie gerne
persönlich bei uns
vorbei oder rufen Sie an.

Standort Hattingen

Ihr Ansprechpartner: Daniel Osinski
Tel. 023 24 / 68 333 60 oder
osinski@ortho-mobile.de



ORTHO-MOBILE GMBH
Hattinger ambulante Rehabilitationsklinik
August-Bebel-Str. 8-10
45525 Hattingen

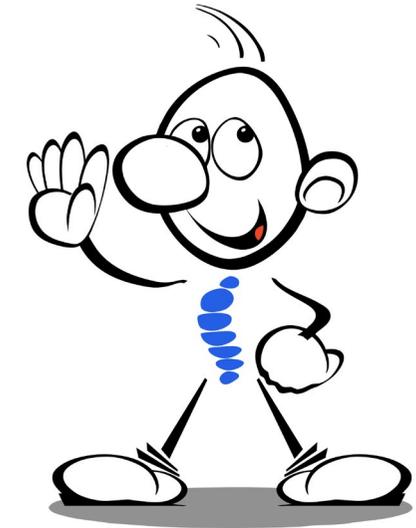
Standort Bochum

Ihre Ansprechpartnerin: Birgit Schwarz
Tel. 0234 / 92 7227 80 oder
schwarz@ortho-mobile.de



GESUNDHEITSClub
ORTHO-MOBILE in Bochum
Kurt-Schumacher-Platz 7
44787 Bochum

www.ortho-mobile.de



ÜBUNGSANLEITUNG BAND OM

Ortho-Mobile



Ihr Weg zur Gesundheit



Einleitung



Sie haben mit dem Band-OM ein sehr effektives und vielfältig einsetzbares Trainingsgerät erworben, das im Ortho-Mobile seit vielen Jahren erfolgreich angewandt wird. Es lässt sich leicht handhaben und kann überall mitgenommen werden (z. B. Urlaub, Geschäftsreise usw.). Mit Hilfe des Türankers kann man das Band-OM an jeder Stelle (oben, an der Seite, unten) zwischen Tür und Zarge mühelos befestigen.

Folgende Trainingsziele können Sie mit dem Band-OM erreichen:

- **Kräftigung der Muskulatur**
- **Mobilisation von Bewegungseinschränkungen**
- **Schmerzlinderung sowie**
- **Osteopathische Behandlungsziele**

Wir empfehlen Ihnen, sich vor Trainingsbeginn von den Therapeuten des Ortho-Mobile beraten zu lassen, welche Übungen für Sie und Ihre Indikation geeignet sind.

Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung und wünschen Ihnen viel Spaß beim Üben.

Ihr Team der Medizinischen Trainingstherapie im Ortho-Mobile.

2 Übungen zum Aufwärmen und zur Mobilisation



Ausgangsstellung

Befestigung des Band-OM an der Türoberkante. Füße in den Schlaufen einhängen.

Übung 1

Beine wie beim Fahrradfahren kreisförmig bewegen (vorwärts und rückwärts)



Übung 2

Im Wechsel das rechte und linke Bein gestreckt auf und ab bewegen (Schere)



2 Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur



Ausgangsstellung

Rückenlage mit dem Kopf zur Befestigung an der oberen Türzarge. Beide Füße in den Schlaufen, die Hände stützen den Nacken.

Übung 1

Beim Ausatmen wird der Oberkörper leicht angehoben und wieder abgesenkt.

3 x 10



Übung 2

(Für die schräge/seitliche Bauchmuskulatur)

Der Oberkörper wird beim Ausatmen mit gestreckten Armen schräg nach vorne angehoben und zurückgeführt.

2 x 3 x 10

