



## Lymphödemklinik Wittlinger Therapiezentrum

### Gymnastik mit dem Theraband für LymphödempatientInnen

**Ausgangsstellung: Beine hüftbreit, Bauch anspannen, Knie leicht gebeugt** **Wiederholung: mindestens 10 x pro Übung**



Das Theraband (Tb) mit beiden Händen eng umgreifen und auf Spannung halten.

- Ellbogen ganz anbeugen und wieder zurück auf 90°
- mit gestreckten Ellbogen die Hände zur Decke führen



Arme gestreckt nach oben, das Tb mit beiden Händen festhalten und auf Spannung bringen.

- Kniebeuge, dabei das Tb stärker auseinanderziehen
- Körper zur Seite neigen, dabei das Tb auseinanderziehen



Mit beiden Beinen auf dem Theraband stehen, dabei beide Enden umfassen.

- Elbogengelenk beugen und strecken (im Wechsel und gleichzeitig)
- den gestreckten Arm zur Decke führen (gleichzeitig und im Wechsel)



Auf geraden Rücken und langsamen Rückweg achten.

#### Weitere Übungen

(ohne Foto)

- Rudern mit Theraband: Das Tb an einer Türklinke oder ähnlichem einhaken, auf Spannung bringen und gleichzeitig/im Wechsel die Arme nach hinten ziehen.



Tb mit beiden Füßen am Boden fixieren, das Tb vorm Körper kreuzen und um die Hand wickeln. Den Arm diagonal nach oben führen, im Wechsel oder gleichzeitig, auf die Bauchspannung achten (kein Hohlkreuz machen).

**Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Ausführung!**

Ihr Team von der Lymphödemklinik Wittlinger  
[www.wittlinger-therapiezentrum.com](http://www.wittlinger-therapiezentrum.com)