



#### Therabandtraining für Rückenstabilität und Gleichgewicht

Das Training des Oberkörpers trainiert über die Stabilisierungsanforderung den Unterkörper (Lendenwirbelsäulenmuskulatur) mit. Dabei unterstützt der Therapiekreisel, auf dem Sie möglichst auch abwechselnd mit dem rechten und dem linken Bein stehen sollt. Die Dehnung des Therapiebandes sollte bezüglich der Richtungen möglichst nach dem Zufallsprinzip erfolgen, je mehr Abwechslung, desto besser.

Führen Sie diese Übung während 15 Minuten täglich durch,

#### Bezugsquellen:

Therapiekreisel: Jakobs GmbH Therapiekreisel aus Kunststoff rot (19,60€) bei Elsira: [www.elsira.de](http://www.elsira.de). oder in blau bei Sport-Thieme [www.sport-thieme.de](http://www.sport-thieme.de). Ersatzweise kann auch eine Schaumstoffmatte (Balance-Pad vom derselbe Quelle oder aus dem Schaumstoffladen (feste Qualität, 5 cm stark, 50x50 cm) verwendet werden.

Viel Erfolg!

Dr. Hans Garten und Team