

SCHULTERGELENK

Übungen mit dem Thera-Band

Führen Sie die Übungen 3 mal mit 10 Wiederholungen aus mit Pausen von etwa 30 Sek.

Seitheben



Sie stehen mit beiden Füßen auf dem Band und halten die Enden in den Händen. Sie starten die Übung mit den Händen neben den Hüften. Nun führen Sie die Arme seitlich (!) nach oben bis auf schulterhöhe. Die Ellenbogen sind während der gesamten Übung nahezu gestreckt.

Rotation



Halten Sie das Band schulterbreit. Fixieren Sie die Ellenbogen in der Seite Ihres Rumpfes und halten Sie diese während der gesamten Übung an dieser Stelle. Nun drehen Sie Ihre Hände nach außen-hinten. Hierbei nähern sich die Schulterblätter an.

Zug von oben



Fixieren Sie die Mitte des Bandes an einem Haken oder klemmen Sie es in einer Tür ein. Halte Sie das Band so hoch Sie mit Ihren Armen kommen und ziehen Sie die gestreckten Arme nach unten-hinten.

Schulterpresse



Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl. Legen Sie sich das Band über Ihre Schulterblätter, die Enden führen unter den Armen nach vorn. Fassen Sie das Band möglichst schulternah. Nun strecken Sie die Arme auf schulterhöhe nach vorne hin aus.