

Kräftigung der vorderen Schultermuskulatur

Ausgangsstellung: Sitz oder Stand, das Band um der oberen Rücken legen und unter die Achseln durchziehen, beide Hände halten das Band körpernah fest (Faust, Daumen zeigen zum Körper), Ellenbogen schauen nach unten zum Boden, Oberkörper aufrecht, Bache und Gesäß anspannen

Ausführung: im Wechsel die Arme nach vorne weg strecken, dabei schaut der Handrücken nach oben zur Decke („Boxen“)

Dauer: 20 Wiederholungen im Seitenwechsel, schnelle Bewegungsausführung



Kräftigung der Armstrecker

Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, Oberkörper aufrecht, Bauch und Gesäß anspannen, linke Hand fixiert das Band an der Wand, rechte Hand hält das andere Ende fest, rechter Oberarm steht leicht hinter dem Oberkörper, Ellenbogen ca. im rechten Winkel

Ausführung: den rechten Ellenbogen strecken und langsam zurückführen

Dauer: 12-15 Wiederholungen, 2-3 Serien, langsame Bewegungsausführung, Seitenwechsel



Hinweise

- die Therabänder sind von verschiedenen Herstellern und in unterschiedlichen Farben erhältlich, wobei jede Farbe einer anderen Stärke (Elastizität, Dehnungswiderstand) entspricht
- um optimal zu trainieren, wird eine Bandlänge ab 2,5 Meter empfohlen
- das Theraband sollte nicht mit Wasser gereinigt (Band verklebt), sowie vor Wärme (z.B. Sonneneinstrahlung) und spitzen Gegenständen geschützt werden
- zu Hause kann das Theraband über eine Schlaufe (z.B. Stoffband) durch das Einklemmen in der Tür befestigt werden



Therabandübungen für die Arme



Kräftigung der Armbeuger

Ausgangsstellung: Sitz oder Stand, Beine in Schrittstellung, Band mit dem vorderen Fuß fixieren und um die Hände wickeln, aufrechte Oberkörper, Bauch und Gesäß anspannen

Ausführung: Ellenbogen beugen, d.h. die Hände zu den Schultern ziehen und langsam die Ellenbogen wieder strecken, Oberarme bleiben seitlich neben dem Brustkorb stehen

Dauer: 12-15 Wiederholungen, 2-3 Serien, langsame Bewegungsausführung



Kräftigung der Zwischenschulterblattmuskulatur

Ausgangsstellung: Sitz oder Stand, Beine hüftbreit, Oberkörper aufrecht, Bauch und Gesäß anspannen, Arme gestreckt vor dem Körper auf Schulterhöhe halten, Band zwischen den Händen

Ausführung: die Arme auf Schulterhöhe seitlich abspreizen und langsam nachlassen

Dauer: 10-12 Wiederholungen, 1-2 Serien, langsame Bewegungsausführung

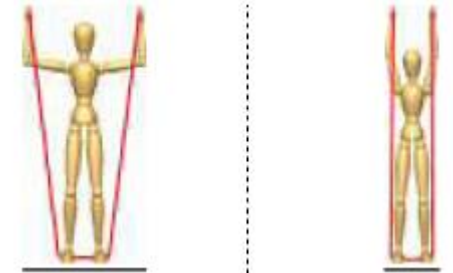


Kräftigung der Zwischenschulterblattmuskulatur

Ausgangsstellung: Sitz oder Stand, im Sitz das Band unter das Gesäß legen, im Stand mit den Füßen fixieren, aufrechter Oberkörper, Bauch und Gesäß anspannen, Arme seitlich auf Schulterhöhe, Ellenbogen im rechten Winkel

Ausführung: die Arme nach oben in Richtung Decke strecken und langsam bis zur Schulterhöhe zurückführen

Dauer: 10-12 Wiederholungen, 1-2 Serien, langsame Bewegungsausführung

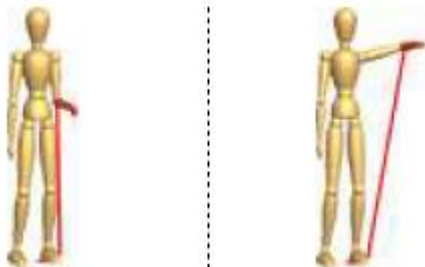


Kräftigung der seitlichen Schultermuskulatur

Ausgangsstellung: Stand, Beine hüftbreit, Band mit dem linken Fuß fixieren, das andere Ende des Bandes 2-mal um den linken Unterarm wickeln und mit der Hand festhalten, Ellenbogen rechtwinklig gebeugt, Oberkörper aufrecht, Bauch und Gesäß anspannen

Ausführung: den Arm seitlich leicht über die Schulterhöhe abspreizen und langsam zurück

Dauer: 10-12 Wiederholungen, 1-2 Serien, langsame Bewegungsausführung, Seitenwechsel

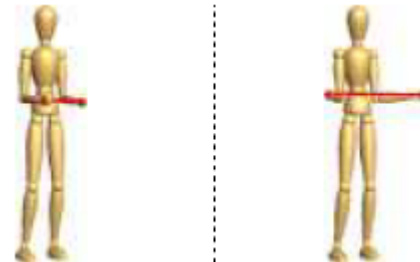


Kräftigung der Außenrotatoren

Ausgangsstellung: Sitz oder Stand, Beine hüftbreit, Oberkörper aufrecht, Bauch und Gesäß anspannen, Oberarme seitlich neben dem Körper, Ellenbogen im rechten Winkel, Band zwischen Hände

Ausführung: die Unterarme nach außen drehen, dabei die Oberarme seitlich neben dem Oberkörper stehen lassen bzw. leicht an den Oberkörper spannen

Dauer: 8-10 Wiederholungen, 1-2 Serien, langsame Bewegungsausführung



Kräftigung der hinteren Schultergürtelmuskulatur

Ausgangsstellung: Sitz oder Stand, Beine hüftbreit, Oberkörper aufrecht, Bauch und Gesäß anspannen, Arme gestreckt vor dem Körper halten, linke Hand steht über der rechten Hand, Hände etwa schulterbreiter Abstand und dazwischen das Band

Ausführung: die Arme diagonal auseinanderziehen, d.h. der linke Arm wird seitlich nach links oben gezogen und der rechte Arm seitlich nach rechts unten

Dauer: 8-10 Wiederholungen, 2-3 Serien, langsame Bewegungsausführung, Seitenwechsel

