


KRÄFTITUNGSPROGRAMM MIT THERABAND



Aussenrotatoren Schulter

		Ausgangsstellung: Ellbogen am Körper angelegt, Hand liegt auf Bauch Ausführung: Hand gegen den Widerstand des Bandes langsam vom Bauch weg nach aussen ziehen, Ellbogen bleibt am Körper, Schulter nicht hochziehen
		Variante 1: Beide Arme gleichzeitig
		Variante 2: Ellbogen sind vorne hochgehoben und auf Tisch abgestützt
		Variante 3: Ellbogen noch weiter hochgehoben und nicht mehr abgestützt


Innenrotation Schulter

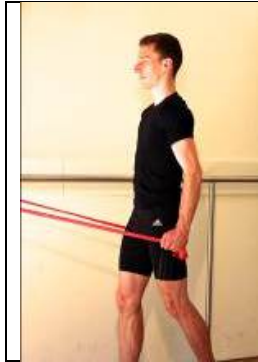
	<p>Ausgangsstellung: Ellbogen am Körper angelegt, Hand so weit nach ausgedreht wie möglich</p> <p>Ausführung: Hand gegen den Widerstand des Bandes langsam Richtung Bauch ziehen, Ellbogen bleibt am Körper, Schulter nicht hochziehen</p>
---	--

Schulter seitlich abspreizen

	<p>Ausgangsstellung: Schrittstellung, Arm seitlich am Körper angelegt</p> <p>Ausführung: Hand seitlich gegen den Widerstand des Bandes hochführen, ohne dass sich Schulter hebt.</p>
	<p>Variante: Übung mit beiden Armen gleichzeitig ausführen</p>

Schulter hintere Kette

	<p>Ausgangsstellung: Aufrechter Stand, Arme nach vorne gestreckt</p> <p>Ausführung: Ellbogen nach hinten ziehen</p>
---	---



Variante:
Gleiche Übung, aber Arme mit gestreckten Ellbogen nach hinten ziehen

Schulter vordere Kette



Ausgangsstellung: Schrittstellung, Arm seitlich am Körper angelegt
Ausführung: Arme gegen den Widerstand des Bandes vorne nach oben führen

Ellbogenbeuger




Ausgangsstellung: Schrittstellung, Arm seitlich am Körper angelegt
Ausführung: Hände gegen den Widerstand des Bandes vorne Richtung Schuler führen


Ellbogenstrecker




Ausgangsstellung: Schrittstellung, Hände hinter dem Kopf, Ellbogen gebeugt
Ausführung: Hände langsam gegen den Widerstand des Bandes Richtung Decke bewegen

	<p>Variante: Statt das Band mit Fuss zu fixieren, hält man das Band hinter dem Rücken mit der Hand fest</p>
---	---


Deltamuskel Schulter

	<p>Ausgangsstellung: Schrittstellung, Hände ca. auf Ohrhöhe, Ellbogen seitlich Ausführung: Arme gegen den Widerstand des Bandes seitlich nach oben führen</p>
--	---

Ellbogenstrecker, vordere Brustmuskulatur

	<p>Ausgangsstellung: Schrittstellung, Hände hinter dem Kopf, Ellbogen gebeugt Ausführung: Hände langsam gegen den Widerstand des Bandes vor den Kopf führen und dabei die Ellbogen strecken</p>
---	---

Knie- und Hüftstrecker

	<p>Ausgangsstellung: Beine Hüftbreit, Hockeposition, Knie nicht vor den Fußspitzen, Arm seitlich am Körper hängen lassen, Band ist unter Spannung Ausführung: Knie und Hüfte strecken, resp. aufstehen.</p>
---	---

Ganze Streckkette



Ausgangsstellung: Beine Hüftbreit, Hockeposition, Knie nicht vor den Fussspitzen, Arm seitlich am Körper hängen lassen, Band ist unter Spannung
Ausführung: Knie und Hüfte strecken und gleichzeitig Arme vorne nach oben führen

Hüftadduktoren



Ausgangsstellung: Aufrechter Stand, Bein seitlich abgespreizt
Ausführung: Bein gegen den Widerstand des Bandes zum anderen Bein hinzuziehen, resp. überkreuzen

Hüftabduktoren



Ausgangsstellung: Aufrechter Stand, Bein hinten überkreuzt
Ausführung: Bein gegen den Widerstand des Bandes seitlich abspreizen, ohne dass das Becken seitlich absinkt. Der Oberkörper bleibt stabil

Hüftstrecker



Ausgangsstellung: Aufrechter Stand, Bein mit Band steht leicht vor dem Standbein
Ausführung: Bein gegen den Widerstand des Bandes nach hinten ziehen. Der Oberkörper bleibt stabil