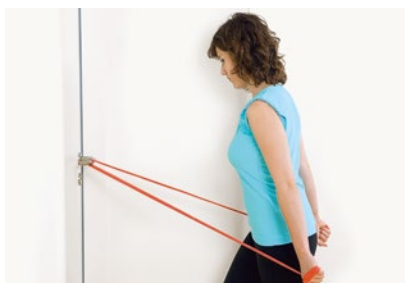


# ÜBUNGEN ZUM SCHULTERMUSKEL- TRAINING MIT THERABAND





## ☐ TRAINING DER HINTEREN SCHULTERMUSKULATUR

### Ausgangsstellung

Theraband auf Bauchhöhe fixiert, leichte Schrittstellung, Ellbogen gebeugt.

### Übungsausführung

Gegen den Widerstand des Therabandes Ellbogen neben dem Körper nach hinten ziehen und wieder nach vorne bewegen.

### Vorsicht

- Schulter nicht hochziehen
- Schulterblatt am Brustkorb stabilisieren
- Hohlkreuz vermeiden
- Spannung des Therabandes nie ganz aufheben

### Wiederholung

3 Serien mit jeweils 10 Wiederholungen

## ☐ TRAINING DER HINTEREN SCHULTERMUSKULATUR

### Ausgangsstellung

Theraband auf Bauchhöhe fixiert, leichte Schrittstellung, Ellbogen gestreckt vor dem Körper.

### Übungsausführung

Gegen den Widerstand des Therabandes gestreckte Arme neben dem Körper nach hinten ziehen und wieder nach vorne bewegen.

### Vorsicht

- Schulter nicht Richtung Ohr hochziehen
- Schulterblatt am Brustkorb stabilisiert
- Hohlkreuz vermeiden
- Spannung des Therabandes nie ganz aufheben

### Wiederholung

3 Serien mit jeweils 10 Wiederholungen



## ☐ TRAINING DER SEITLICHEN SCHULTERMUSKULATUR

### **Ausgangsstellung**

Sitz auf einem Stuhl, Theraband unter den Füßen fixieren, Band seitlich auf Beckenhöhe halten, Ellbogen gestreckt.

### **Übungsausführung**

Gegen den Widerstand des Therabandes gestreckte Arme seitlich nach oben ziehen und wieder nach unten bewegen.

### **Vorsicht**

- Schulter nicht hochziehen
- Schulterblatt am Brustkorb stabilisiert
- Kein Rundrücken
- Spannung des Therabandes nie ganz aufheben

### **Wiederholung**

3 Serien mit jeweils 10 Wiederholungen



## ☐ TRAINING DER VORDEREN SCHULTERMUSKULATUR

### **Ausgangsstellung**

Stand, Theraband vor dem Körper auf Bauchhöhe halten, Ellbogen gestreckt.

### **Übungsausführung**

Gegen den Widerstand des Therabandes gestreckte Arme nach oben bewegen und wieder zurück in die Ausgangsposition.

### **Vorsicht**

- Schulter nicht hochziehen
- Schulterblatt am Brustkorb fixiert
- Kein Rundrücken

### **Wiederholung**

3 Serien mit jeweils 10 Wiederholungen



## TRAINING DER VORDEREN OBERARMMUSKULATUR

### **Ausgangsstellung**

Stand, Theraband mit gebeugtem Ellbogen vor dem Körper auf Brusthöhe halten.

### **Übungsausführung**

Gegen den Widerstand des Therabandes Ellbogen beugen, ohne dass sich die Oberarmposition verändert, zurück in die Ausgangsposition.

### **Vorsicht**

- Schulter nicht hochziehen
- Schulterblatt am Brustkorb stabilisieren
- Kein Hohlkreuz
- Spannung des Therabandes nie ganz aufheben

### **Wiederholung**

3 Serien mit jeweils 10 Wiederholungen

## TRAINING DER AUSENDREHER

### **Ausgangsstellung**

Stand seitlich zum Theraband, Oberarm am Körper, Ellbogen gebeugt.

### **Übungsausführung**

Gegen den Widerstand des Therabandes den Unterarm nach aussen bewegen, ohne dass sich die Oberarmposition verändert. Zurück in die Ausgangsposition.

### **Vorsicht**

- Schulter nicht Richtung Ohr hochziehen
- Schulterblatt am Brustkorb stabilisiert
- Kein Hohlkreuz
- Spannung des Therabandes nie ganz aufheben

### **Wiederholung**

3 Serien mit jeweils 10 Wiederholungen



## TRAINING DER INNENDREHER

### **Ausgangsstellung**

Stand seitlich zum Theraband, Oberarm am Körper, Ellbogen gebeugt.

### **Übungsausführung**

Gegen den Widerstand des Therabandes den Unterarm nach innen drehen, ohne dass sich die Oberarmposition verändert. Zurück in die Ausgangsposition.

### **Vorsicht**

- Schulter nicht hochziehen
- Schulterblatt am Brustkorb stabilisiert
- Kein Hohlkreuz
- Spannung des Therabandes nie ganz aufheben

### **Wiederholung**

3 Serien mit jeweils 10 Wiederholungen

## TRAINING DER AUSSENDREHER ÜBER KOPF

### **Ausgangsstellung**

Stand seitlich zum Theraband, Oberarm rechtwinklig zum Körper, Unterarm leicht nach aussen gedreht.

### **Übungsausführung**

Gegen den Widerstand des Therabandes den Unterarm nach oben aussen ziehen, ohne dass sich die Oberarmposition verändert. Zurück in die Ausgangsposition.

### **Vorsicht**

- Schulter nicht hochziehen
- Schulterblatt am Brustkorb stabilisiert
- Kein Hohlkreuz
- Spannung des Therabandes nie ganz aufheben

### **Wiederholung**

3 Serien mit jeweils 10 Wiederholungen

## KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH EIN. ALS GRÖSSTES MEDIZINISCHES NETZWERK DER SCHWEIZ SIND WIR FÜHREND IN DER SPEZIALÄRZTLICHEN MEDIZIN, RADIOLOGIE UND DIAGNOSTIK. MIT UNSEREN KLINIKEN, NOTFALLSTATIONEN, AMBULANTEN OPERATIONSZENTREN SOWIE UNSEREN RADIOLOGIE- UND RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SIND WIR IMMER FÜR SIE DA.

### UNSERE KLINIKEN AUF EINEN BLICK



[WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE)

BERATUNG UND INFORMATION  
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



### ORTHOPÄDISCHES NOTFALLZENTRUM

24 STUNDEN UND 7 TAGE FÜR SIE DA  
T +41 61 335 25 75

### HIRSLANDEN KLINIK BIRSHOF

REINACHERSTRASSE 28  
4142 MÜNCHENSTEIN  
T +41 61 335 22 22  
[KLINIK-BIRSHOF@HIRSLANDEN.CH](mailto:KLINIK-BIRSHOF@HIRSLANDEN.CH)

[WWW.HIRSLANDEN.CH/BIRSHOF](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/BIRSHOF)

