

# ÜBUNGEN ZUM SCHULTERMUSKEL- TRAINING MIT THERABAND





## TRAINING DER HINTEREN SCHULTER-MUSKULATUR

### AUSGANGSSTELLUNG

Theraband auf Bauchhöhe fixiert, leichte Schrittstellung, Ellbogen gebeugt.

### ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Gegen den Widerstand des Therabandes Ellbogen neben dem Körper nach hinten ziehen und wieder nach vorne bewegen. Diese Übung 10 Mal wiederholen.

### VORSICHT

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

### WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.



## TRAINING DER HINTEREN SCHULTER-MUSKULATUR

### AUSGANGSSTELLUNG

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

### ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Gegen den Widerstand des Therabandes gestreckte Arme neben dem Körper nach hinten ziehen und wieder nach vorne bewegen. Diese Übung 10 Mal wiederholen.

### VORSICHT

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

### WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.





## TRAINING DER SEITLICHEN SCHULTER- MUSKULATUR

### AUSGANGSSTELLUNG

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

### ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Gegen den Widerstand des Therabandes gestreckte Arme seitlich nach oben ziehen und wieder nach unten bewegen. Diese Übung 10 Mal wiederholen.

### VORSICHT

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

### WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.

## TRAINING DER VORDEREN SCHULTER- MUSKULATUR

### AUSGANGSSTELLUNG

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

### ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Gegen den Widerstand des Therabandes gestreckte Arme nach oben bewegen und die Position 5 Sekunden halten. Zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung 10 Mal wiederholen.

### VORSICHT

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

### WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.



## 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. Diese Übung 10 Mal wiederholen.

### VORSICHT

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

### WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.

## TRAINING DER AUSSENDREHER

### 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. Diese Übung 10 Mal wiederholen.

### VORSICHT

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

### WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.



## ☐ TRAINING DER INNENDREHER

### AUSGANGSSTELLUNG

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

### ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

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

Diese Übung 10 Mal wiederholen.



### VORSICHT

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

### WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.



## ☐ TRAINING DER AUSSENDREHER ÜBER KOPF

### AUSGANGSSTELLUNG

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

### ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

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

Diese Übung 10 Mal wiederholen.



### VORSICHT

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

### WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.

HIRSLANDEN KLINIK AARAU  
KLINIK BEAU-SITE, BERN  
KLINIK PERMANENCE, BERN  
SALEM-SPITAL, BERN  
ANDREASKLINIK CHAM ZUG  
KLINIK AM ROSENBERG, HEIDEN  
CLINIQUE BOIS-CERF, LAUSANNE  
CLINIQUE CECIL, LAUSANNE  
KLINIK ST. ANNA, LUZERN  
KLINIK BIRSHOF, MÜNCHENSTEIN BASEL  
KLINIK BELAIR, SCHAFFHAUSEN  
KLINIK STEPHANSHORN, ST.GALLEN  
KLINIK HIRSLANDEN, ZÜRICH  
KLINIK IM PARK, ZÜRICH



## **KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.**

BERATUNG UND INFORMATION  
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

## **ORTHOPÄDISCHES NOTFALLZENTRUM**

24 STUNDEN UND 7 TAGE FÜR SIE DA  
T +41 61 335 22 22

### **KLINIK BIRSHOF**

REINACHERSTRASSE 28  
CH-4142 MÜNCHENSTEIN/BASEL  
T +41 61 335 22 22  
F +41 61 335 22 05  
KLINIK-BIRSHOF@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH