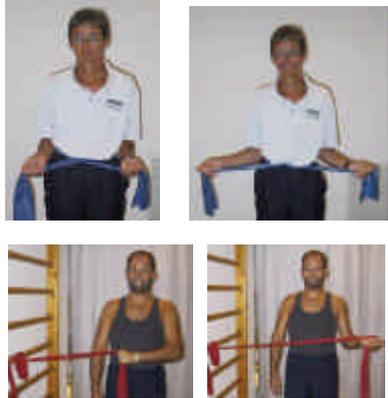


# Therabandübungen zur Kräftigung des Schultergürtels

## Innenrotatoren

Übung	Ausführung	Whg.	Serien
	<p>Ausgangsstellung: Knie leicht gebeugt und Oberkörper leicht nach vorne geneigt. Beide Arme gestreckt nach hinten bewegen und nach innen drehen. (Übung auch im Kniestand oder Sitz möglich)</p>		
	<p>Ellbogen in einem 90-Grad-Winkel halten , dann Arm nach innen drehen bis die Hand auf dem Bauch ist.</p>		
	<p>Für rechten Arm: mit rechter Hand zur linken Leiste ziehen und Arm nach innen drehen (links umgekehrt), Ellbogen bleibt immer gestreckt.</p>		
	<p>Oberarm seitlich auf einer horizontalen Ebene aufstützen (z. B: hoher Tisch, daneben sitzen), im Ellbogen einen 90-Grad-Winkel halten und Arm nach innen drehen bis der Unterarm auf dem Tisch aufliegt.</p>		

## Aussenrotatoren

Übung	Ausführung	Whg.	Serien
	<p>Theraband um Bauch herum legen und vorne gekreuzt halten. Ellbogen an Körper drücken und dann Arme nach aussen drehen ohne dass der 90-Grad-Winkel im Ellbogen aufgehoben wird.</p> <p>Unteres Bild: gleiche Bewegung nur einarmig mit Fixation des Bandes z.B: an einer Türfalle.</p>		
	<p>Für rechten Arm: rechte Hand auf linker Leiste nach innen gedreht halten, dann Arm gestreckt nach oben heben und nach aussen drehen.</p>		
	<p>Oberarm seitlich auf einer horizontalen Ebene aufstützen (z. B: hoher Tisch, daneben sitzen), im Ellbogen einen 90-Grad-Winkel halten, dann Unterarm nach hinten drehen.</p>		

## Obere Schulterblattmuskulatur (M. supraspinatus)

Übung	Ausführung	Whg.	Serien
	<p>Arm seitlich nur 20 Grad bewegen und Ellbogen dabei gestreckt halten.</p>		

## Oberarmkopfsenkung (Kaudalisierung Humerus)

Übung	Ausführung	Whg.	Serien
	<p>Theraband unter Ellbogen und zur gegenüberliegenden Schulter ziehen. Ellbogen gegen den Widerstand des Therabandes nach unten stossen, sodass sich die Schulter senkt und das Schultergelenk auseinandergezogen wird.</p>		

## Schulterblattfixatoren (M. rhomboidei)

Übung	Ausführung	Whg.	Serien
	<p>Zuerst Schulterblätter nach hinten/unten zusammenziehen, dann Ellbogen biegen und nach hinten ziehen.</p>		

## Innerer Schulterblattmuskel (M. serratus anterior)

Übung	Ausführung	Whg.	Serien
	<p>Ellbogen strecken, dann Hände zur Decke stossen bis die Schulterblätter nach vorne gehen.</p>		

## Hinterer Oberarmmuskel (M. triceps brachii)

Übung	Ausführung	Whg.	Serien
	<p>Oberarm senkrecht halten. In dieser Position Ellbogen biegen und strecken.</p>		

## Schulterblattheber (M. levator scapulae)

Übung	Ausführung	Whg.	Serien
	<p>Für rechten Arm: Kopf zur linken Achselhöhle drehen und mit linker Hand in diese Position ziehen. Rechter Arm zur Decke strecken und dann Hand so weit wie möglich nach oben stossen, sodass das Schulterblatt nach oben geht.</p>		

## Schulter-Nackенmuskel (M. trapezius pars descendens)

Übung	Ausführung	Whg.	Serien
	<p>Beide Hände zur Decke stossen, sodass sich die Schulterblätter den Ohren nähern.</p>		
	<p>Einseitig Schulter zum Ohr ziehen, Arm gestreckt halten.</p>		