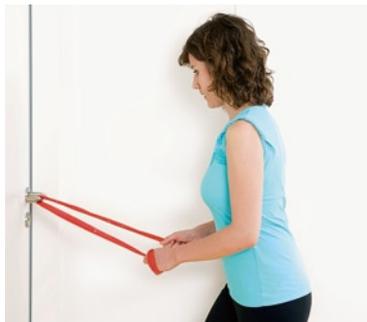


ÜBUNGEN ZUM SCHULTERMUSKEL- TRAINING MIT THERABAND





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

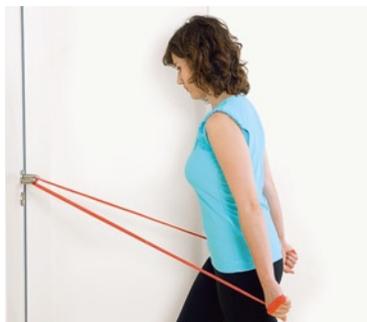
Gegen den Widerstand des Therabandes gestreckte Arme neben dem Körper nach hinten ziehen und wieder nach vorne bewegen. Diese Übung 10 Mal wiederholen.

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.

ÜBUNGSANFÜHRUNG

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.

ÜBUNGSANFÜHRUNG

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