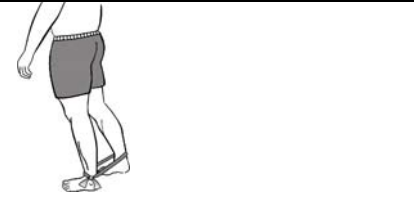

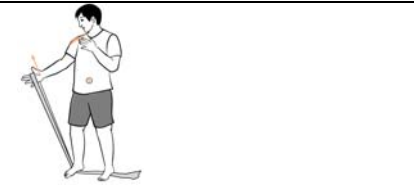



Übung für: Max Mustermann

Kräftigung Gesäßmuskulatur und hinterer Oberschenkel mit dem Theraband

Anfangsstellung	Endstellung		
		Serie/Übungen: 3-4x	Pausenlänge: 40-60 Sekunden oder Seitenwechsel
		Wiederholungen: 15-20x	Intensität: 60-75%



Kräftigung des Supraspinatusmuskels

Anfangsstellung	Endstellung		
		Serie/Übungen: 3-5x	Pausenlänge: Im Seitenwechsel oder 40-60 Sekunden
		Wiederholungen: 10-20x	Intensität: 60-90%



Kräftigung des Hauptaußendrehers der Schulter

Anfangsstellung	Endstellung		
		Serie/Übungen: 3x	Pausenlänge: 30 Sekunden
		Wiederholungen: 15-20x	Intensität: 75-90%

Theraband: Oberarmrückseite

Anfangsstellung	Endstellung		
		Serie/Übungen: 3-6x	Pausenlänge: 45-60 Sekunden
		Wiederholungen: 20-40x	Intensität: 60-80%

Dehnung der hinteren Schultermuskeln

Anfangsstellung	Endstellung		
		Serie/Übungen: 3x / Seite	Pausenlänge: Seitenwechsel
		Wiederholungen: Dehnung 30 bis 60 Sekunden halten.	Intensität: 60-80%

Datum 27. Mai 2010

Praxisstempel