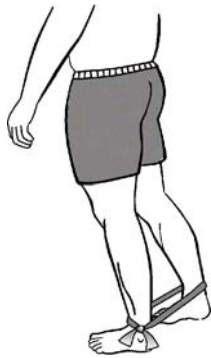


Kräftigung Gesäßmuskulatur und hinterer Oberschenkel mit dem Theraband

Übung für: **Max Mustermann**

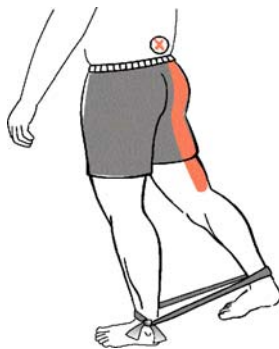
Ziel: Funktionelle Kräftigung der Gesäßmuskulatur und der hinteren Oberschenkelmuskulatur zur Verbesserung der aufrechten Haltung und des Gangbildes

Ausgangsstellung



- Stand, leichte Schrittstellung
- Gewicht ist auf dem vorderen Bein
- Theraband oberhalb der Knöchel befestigen (mit einem Knoten oder einer Therabandklammer)

Endstellung



- Das hintere Bein wird weiter nach hinten abgespreizt

Erwartungshaltung:

Anspannungsgefühl im Gesäß und hinteren Oberschenkel des hinteren Beines

Übungsausführung:

Langsame, flüssige Bewegung. Am Ende der Abspreizung kann ein kurzer Stopp (ca. 1-2 Sekunden) gemacht werden. Während der Übungsdurchführung sollte der Oberkörper aufrecht gehalten werden und sollte sich auf keinen Fall mitbewegen. Unbedingt die Bauchmuskulatur anspannen um eine zusätzliche (weiterlaufende) Bewegung in der Lendenwirbelsäule zu vermeiden!

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

Kräftigung des Supraspinatusmuskels

Übung für: **Max Mustermann**

Ziel: Ansteuerung und Kräftigung des Supraspinatusmuskels

Ausgangsstellung



- Auf das Gummiband trappen und mit leicht gebeugtem und leicht schräg nach außen geführten Arm, das Band nach oben ziehen.

Endstellung



- Die Bewegung endet bei höchstens 90 Grad Armhebung nach leicht außen und oben.

Erwartungshaltung:

Deutliche Anstrengung im seitlichen vorderen Schulterbereich.

Übungsausführung:

Flüssige Bewegungen ohne Pausen unten falls das Band keine Spannung hält.

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

Kräftigung des Hauptaußendrehers der Schulter

Übung für: **Max Mustermann**

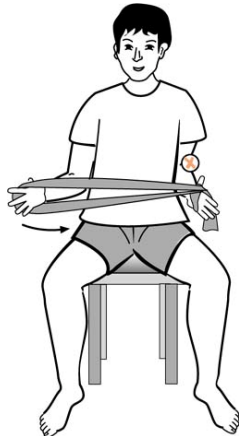
Ziel: Infraspinatuskräftigung

Ausgangsstellung



- Therabandschleife um eine Hand legen und mit der anderen das Gummiband festhalten.
- In der Ausgangsstellung sollte das Theraband schon leicht gespannt sein.

Endstellung



- Die aktive Hand zieht das Theraband nach außen weg, während die andere Hand fix bleibt.
- Bei der aktiven Seite die Finger in das Band spreizen.
- Ellenbogen der aktiven Seite bleibt am Rumpf.
- Eventuell ein kleines Kissen mit dem aktiven Oberarm am Rumpf einklemmen um eine Ellenbogenabspreizung zu vermeiden (sonst würde das Kissen raus fallen!).

Erwartungshaltung:

Anstrengung und leichtes Brennen in der Schulteraußen- und Schulterrückseite bis zum Schulterblatt.

Übungsausführung:

Flüssige Bewegung ohne Spannungsverlust des Therabandes.

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

Theraband: Oberarmrückseite

Übung für: **Max Mustermann**

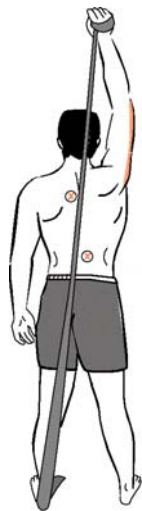
Ziel: Kräftigung des M. triceps brachii

Ausgangsstellung



- Ausgangsstellung im Stand.
- Ein Fuß steht auf dem Theraband.
- Das Band verläuft hinter dem Rücken nach oben.
- Der gegenseitige Arm wird maximal angehoben und maximal im Ellenbogen gebeugt.
- Die Hand ergreift das Ende des Therabandes.

Endstellung



- Der Ellenbogen wird gestreckt, die Faust zeigt zur Decke.

Erwartungshaltung:

Mittleres bis deutliches Anspannungsgefühl an der Oberarmrückseite.

Übungsausführung:

Langsame, aber flüssige und gleichmäßige Auf- und Abbewegung des Unterarmes.
Das Theraband soll immer auf Spannung gehalten werden.

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

Dehnung der hinteren Schultermuskeln

Übung für: **Max Mustermann**

Ziel: Entspannung der Zwischenschulterblattpartie.

Ausgangsstellung



- Aufrecht sitzend, Schultern sind nach hinten, unten gezogen.
- Arme vor dem Gesicht so kreuzen, dass der rechte Ellenbogen über dem linken liegt.
- Finger des linken Armes greifen in die Innenseite des rechten Daumenballens.

Endstellung



- Schultern noch einmal nach unten ziehen.
- Kopf langsam nach vorne senken.
- Das Kinn berührt fast das Brustbein.
- Ellenbogen nach vorne und anschließend entsprechend den Pfeilen nach oben schieben.

Erwartungshaltung:

Dehnung im hinteren Schulterbereich.

Übungsausführung:

Zur Intensivierung kann man die Ellenbogen noch weiter nach vorne schieben.

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