



## KRÄFTIGUNG DER SCHULTERN & ARME MIT DEM THERABAND

SINNVOLL BEI: ALLGEMEINEN SCHULTERBESCHWERDEN, ÜBERWIEGEND SITZENDER TÄTIGKEIT

MATERIAL: THERABAND & MATTE (ODER TEPPICH/ HANDTUCH)

DAUER CA. 20 MINUTEN

### Mobilisation im Stand (mit Theraband) für ca. 5 Min

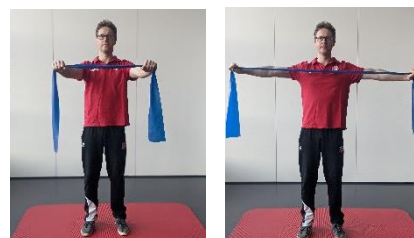
Theraband schulterbreit greifen und seitlich schwingen nach rechts und links (ohne Spannung auf dem Band), Arme paddeln mit dem Band / Armkreisen/ Schulterkreisen, Schultern heben und senken

### Kräftigung im Stand ca.10 Min

#### 1. Theraband in Schulterhöhe auseinanderziehen

3x 15 Wiederholungen

Muskulatur: Brustmuskulatur



#### 2. Theraband hinter dem Rücken auseinanderziehen

3x 15 Wiederholungen

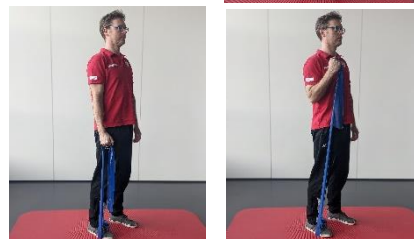
Muskulatur: Schulter-, Nackenmuskulatur



#### 3. Ellenbogen anwinkeln/strecken (Band mit Fuß fixieren)

3x 15 Wiederholungen

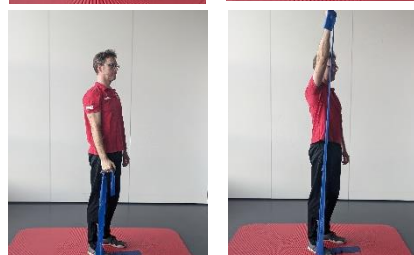
Muskulatur: Oberarmmuskulatur (vorn)



#### 4. Gestreckte Arm heben/senken

3x 15 Wiederholungen

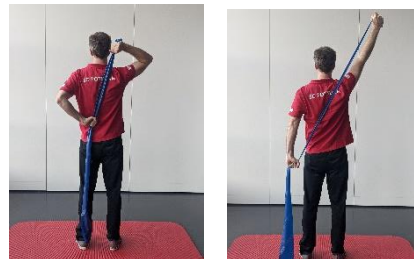
Muskulatur: Schulter-, Nackenmuskulatur



#### 5. Unterarm hinter dem Rücken anwinkeln/strecken

3x 15 Wiederholungen

Muskulatur: Oberarmmuskulatur (hinten)



### Dehnung im Stand (ohne Theraband) ca. 5 Min

- Dehnung der Nackenmuskulatur
- Dehnung des Oberarmes (hinten)

Jede Position für mind. 30 Sekunden halten

