

**Hinweise zur Übungsausführung:**

- Alle Übungen werden im aktiven Stand durchgeführt. Die Füße sind dabei hüftbreit aufgestellt und die Knie leicht gebeugt. Der Rücken ist gerade und das Gesäß leicht nach hinten unten verlagert.
- Bei jeder Übung sind die Grundspannung (Rücken gerade, Bauch- und Gesäßspannung, Schulter tief ziehen) und die saubere Beinachse einzuhalten!
- Auf gleichmäßige Atmung achten! Keine Pressatmung!
- Bei akuten Schmerzen die Übung abbrechen!

Belastungsgefüge so gestalten wie in unseren Therapieeinheiten. Intensitätssteigerung durch Erhöhung der Wiederholungszahl (10 - 30 Wdh. bei dynamischen Übungen) bzw. Erhöhung der Haltezeit (10 - 60 sec. bei statischen Übungen). Danach Intensitätssteigerung über die Anzahl der Sätze (3 - 6)



**Schulterheben:** Die Arme befinden sich neben dem Körper. Die Schultern werden nach oben gezogen und anschließend fußwärts geführt. **Trainingsziel:** Schulterblattwahrnehmung



**Außenrotation:** Die am Körper eng anliegenden Arme werden in 90° Position angewinkelt. Anschließend werden die Unterarme gleichzeitig auseingeführt. Oberarm und Ellenbogen halten dabei weiterhin Berührung mit dem Körper. **Trainingsziel:** Kräftigung der Außenrotatoren



**Innenrotation:** Der seitlich am Körper anliegende Arme wird in 90° Position angewinkelt. Anschließend wird der Unterarm gegen den Therabandwiderstand zur Körpermitte geführt. Oberarm und Ellenbogen halten dabei weiterhin Berührung mit dem Körper. **Trainingsziel:** Kräftigung der Innenrotatoren



**Bizeps:** Die seitlich parallel am Körper hängenden Arme werden soweit als möglich gegen den Therabandwiderstand angewinkelt und anschließend wieder in die Streckung zurückgeführt. **Trainingsziel:** Kräftigung der Oberarmbeuger



**Trizeps:** Die seitlich Überkopf befindlichen Arme werden gegen den Therabandwiderstand im Ellenbogengelenk gestreckt und anschließend wieder in die gebeugte Ausgangstellung geführt. **Trainingsziel:** Kräftigung der Oberarmstrecke



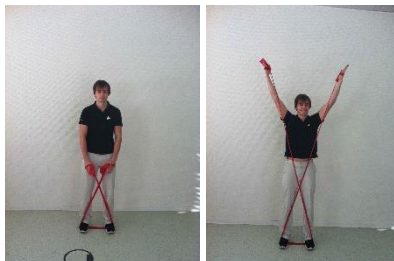
**Rudern:** Die Arme werden im Ellenbogengelenk so gebeugt, dass sich die Ellenbogen nach hinten oben bewegen. Der Oberkörper ist dabei leicht nach vorne geneigt. In der Endstellung befinden sich die Hände etwa auf Höhe der unteren Rippen. **Trainingsziel:** Kräftigung der Schulterblattfixatoren



**Abduktion:** Die Arme hängen seitlich am Körper und werden dann bis zur Horizontalen nach oben geführt. **Trainingsziel:** Kräftigung der Armabspreizer



**Adduktion:** Die Arme werden aus abgespreizter Position zum Körper geführt. **Trainingsziel:** Kräftigung der Armschließer



**PNF- Muster:** Die Arme befinden sich in Parallelstellung vor dem Körper. Nun beide Arme gestreckt in V-Position nach oben führen, so dass die Daumen in Endstellung nach hinten zeigen.

**Trainingsziel:** Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur