

## Ausgewählte Übungsbeispiele mit dem Thera-Band® zur Kräftigung der oberen Extremitäten (oberer Rücken und Schultern)

### Armbeugen



#### Ausgangsstellung

- Schrittstellung, vorderer Fuß auf der Bandmitte
- Handflächen zeigen nach oben

#### Ausführung

- Unterarme beugen und wieder strecken

### Thera-Band® ziehen vor der Brust

#### Ausgangsstellung

- Aufrechter Stand
- Thera-Band® vor die Brust nehmen
- Arme strecken, zwischen den Händen sollte ein Abstand von ca. 30 cm sein

#### Ausführung

- Band gleichmäßig auseinander ziehen
- Kurz halten
- In Ausgangsposition zurückkehren



### Schiebetür

#### Ausgangsstellung

- Breiter Stand auf der Mitte des Bandes
- Arme nach außen rotiert und 120°-Beugung

#### Ausführung

- Die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe ausstrecken (schiebende Bewegung)
- Arme wieder heranziehen



### Seitheben

#### Ausgangsstellung

- Schulterbreiter Stand
- Mit den Füßen die Mitte des Thera-Bandes® fixieren
- Bandenden um die Hände wickeln
- Arme seitlich anheben bis das Band vorgespannt ist

#### Ausführung

- Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben
- Kurz halten
- In Ausgangsposition zurückkehren



### Kräftigung der Rotatorenmanschette

#### Ausgangsstellung

- Schulterbreiter Stand
- Thera-Band® doppelt um die Hände gewickelt
- Ellenbogen rechtwinklig gebeugt am Körper lassen
- Daumen zeigen nach außen

#### Ausführung

- Unterarme rotieren nach außen/hinten
- Dabei einatmen
- Beim Schließen wieder ausatmen



### Frontheben mit angewinkelten Armen

#### Ausgangsstellung

- Leichter Ausfallschritt
- Das vordere Bein ist leicht gebeugt und fixiert die Mitte des Thera-Bandes® auf dem Boden
- Die Bandenden um die Hände wickeln

#### Ausführung

- Band vor dem Körper bis auf Schulterhöhe nach oben ziehen; die Ellenbogen sind dabei auf Schulterhöhe und zeigen nach außen
- Kurz halten
- In Ausgangsposition zurückkehren



### Über-Kopf-Ziehen

#### Ausgangsstellung

- Stand auf der Bandmitte
- Bandenden vor dem Körper kreuzen

#### Ausführung

- Arme seitlich bis über den Kopf anheben und wieder senken
- Durch Nicht-Überkreuzen kann der Widerstandsweg variiert werden



### Trizeps beidarmig im Stehen

#### Ausgangsstellung

- Parallelstand
- Band schulterbreit zweifach um die Hände wickeln
- Arme in U-Haltung neben den Kopf nehmen
- Die Oberarme sind in der Horizontalen
- Die Ellenbogen haben einen 90°-Winkel
- Auf dem Band ist eine leichte Vordehnung

#### Ausführung

- Unterarme seitlich neben den Körper strecken
- Ober- und Unterarme bilden eine Linie
- Das Thera-Band® bewegt sich hinter den Kopf

