

## Theraband: Außendreher im Schultergelenk und Schulterblattmuskulatur

Übung für:

**Ziel:** Kräftigung der Schulteraußendreher und der Schulterblattmuskulatur bei gleichzeitiger Aufrichtung der Brust- und Halswirbelsäule

### Ausgangsstellung



- Ausgangsstellung im Sitzen.
- Das Theraband wird um einen festen / schweren Gegenstand bodennah befestigt (z. B. Fuß vom Sofa, kalte Heizung o. ä.).
- Das Theraband wird in die Handinnenfläche gelegt und um die Kleinfingerseite gewickelt.
- Die Finger dürfen geschlossen werden und das Band festhalten.
- Die Ellenbogen sind fast ganz gestreckt, die Daumenballen zeigen zueinander.
- Die Arme zeigen nach vorne unten.

### Endstellung



- Die Ellenbogen werden seitlich bis auf Schulterhöhe angehoben und beugen sich bis ca. 90°.
- Die Unterarme drehen nach hinten.
- Die Daumenballen zeigen immer noch zueinander.
- Augen schauen nach vorne unten.
- Brust- und Halswirbelsäule strecken sich.

### Erwartungshaltung:

Mittleres Anspannungsgefühl am hinteren Schultergürtel und zwischen den Schulterblättern.

### Übungsausführung:

Langsames und gleichmäßiges Bewegen der Arme.

Beim Abweg soll der Zug durch das Theraband abgefangen werden.

Der Oberkörper bewegt sich nicht mit.

<b>Wiederholungen</b>	20-30x		<b>Pausenlänge</b>	45-60 Sekunden
<b>Serie/Übungen</b>	3-5x		<b>Intensität</b>	60-80 %