

Schulterübungen

mit dem Theraband

Unsere Trainerin Hilke empfiehlt:

„Diese Schulterübungen **erhalten deine Beweglichkeit**, da sie die Schultern in alle Bewegungsrichtungen mobilisieren und so gründlich schmieren. **Regelmäßig sauber geübt, werden diese kräftigenden Übungen dir helfen, den Schulter-Nacken-Bereich zu entlasten.**

Übe dieses Programm mit langsamen, kontrollierten Bewegungen und **achte auf deine Körperhaltung.**“



Bei Fragen zum Trainingsplan erreichst du Hilke

jeden Donnerstag von 12 – 15 Uhr

telefonisch im GESundFIT unter 040 – 63 64 72 35

in der persönlichen Sportberatung (telefonisch)

Schultermobilisation/Rotation



Ausgangsposition:

Etwas mehr als schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt. Das Theraband hüftbreit zwischen den Händen halten, wobei die **Arme eng am Körper** angewinkelt bleiben (rechter Winkel), das Theraband ist gespannt.



Aktion:

Die Unterarme ziehen das Theraband auseinander. Die Handgelenke bleiben fest, die **Ellenbogen im rechten Winkel jeweils an die Rippen** (Taille). Während die Hände außen sind, ist das Brustbein angehoben, die **Schulterblätter ziehen zusammen** („stolze Haltung“), der Nacken bleibt lang.



Endposition:

So wie Ausgangsposition

Variante 1:

Es bleibt jeweils ein Arm passiv eng am Körper, während der andere Arm nach außen zieht.

Variante 2:

Das Theraband kann an einer Türklinke befestigt werden. Man stellt sich parallel dazu und zieht mit einem Unterarm nach außen, danach Seitenwechsel.



Belastungssteuerung:

3 Sätze à 10 Wiederholungen

Schulter-Nacken mit Theraband



Ausgangsposition:

Etwas mehr als schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt. Die rechte Hand hält das Theraband, wobei der Arm fast ausgestreckt vor dem Körper bleibt. Der linke Fuß fixiert das Theraband am Boden.



Aktion:

Der Blick folgt immer der ausführenden Hand (Arm unten = Kopf unten). Das Theraband wird seitlich oder diagonal vor dem Körper nach oben gezogen, bis der Arm fast gestreckt ist. Der Blick folgt der Hand nach oben. Stetiger Wechsel von unten nach oben. Die **Schulter des arbeitenden Armes bleibt hinten und unten**.



Endposition:

So wie Ausgangsposition

Variante 1:

Durch Veränderung der Fußposition am Boden kann der Widerstand sowohl verstärkt als auch erleichtert werden.

Belastungssteuerung:

Pro Seite je **3 Sätze à 10 Wiederholungen**

Schulter Seitheben mit Theraband



Ausgangsposition:

Etwas mehr als schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt. Beide Füße stehen auf dem Theraband, die Arme hängen locker seitlich am Körper.



Aktion:

Die Arme sind fast gestreckt und ziehen das Theraband **seitlich nach oben bis maximal auf Schulterhöhe**. Der Oberkörper bleibt aufrecht, die Schultern bleiben hinten und unten.



Endposition:

So wie Ausgangsposition, das Band bleibt die gesamte Zeit gespannt.

Variante 1:

Seitheben mit angewinkelten Armen. Während der Übungen bleiben die Arme **seitlich angewinkelt** (90° Winkel = leichter Widerstand).

Variante 2:

Frontheben: Die Arme werden fast gestreckt **nach vorne** angehoben (nicht höher als Schulterhöhe).



Belastungssteuerung:

3 Sätze à 10 Wiederholungen