

# THERA-BAND ÜBUNGEN

## Übung 1: Rudern



Stehen oder sitzen – Thera-Band auf Höhe der Brust (oder etwas tiefer) befestigen – beide Arme gleichzeitig anziehen (Hände auf Brusthöhe nach hinten anziehen, Schulterblätter zusammen ziehen, Brust nach vorne schieben)

## Übung 2: Schulterdrücken



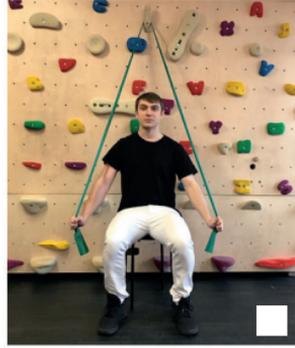
Stehen auf dem Thera-Band – mit beiden Händen die anderen Enden greifen – Hände über den Kopf führen (Arme fast gestreckt) und wieder nach unten ziehen lassen

## Übung 3: Schulteraußenrotation



Stehen – beide Ellenbogen links und rechts an die Rippen legen, Ellenbogen 90° gebeugt - Thera-Band so eng greifen, dass beide Hände auf Höhe des Bauchnabels zusammen treffen - beide Hände gleichzeitig so weit wie möglich auseinanderziehen (Ellenbogen bleibt 90° gebeugt und an den Rippen) und langsam wieder nach innen ziehen lassen

## Übung 4: Schulterblatt-Zug



Sitzen – Thera-Band so fixieren, dass Sie mit nach oben gestreckten Armen einen leichten Widerstand spüren (Schrank, Tür) – beide Arme gleichzeitig nach unten ziehen

## Übung 5: Schulterinnenrotation



Stehen – Thera-Band auf Höhe der Brust befestigen (Türgriff, Garderobenstange o.Ä.) – Thera-Band mit der linken Hand greifen (so positionieren, dass der Zug des Bandes von links kommt) – linken Ellenbogen 90° beugen und an die Hüfte drücken – linke Hand nach innen Richtung Bauchnabel ziehen und wieder nach außen ziehen lassen – Seite wechseln

## Übung 6: Schulter-Abduktion (Seitheben)



Stehen oder sitzen – Thera-Band auf Höhe der Füße befestigen – Thera-Band mit der rechten Hand greifen (so positionieren, dass der Zug des Bandes von links kommt) – rechten Arm nahezu strecken – rechten Arm seitlich bis auf Schulterhöhe anheben – Seite wechseln



Lingener Straße 12 | 49716 Meppen  
Tel.: +49 (0) 5931 - 888 08 50  
Fax.: +49 (0) 5931 - 888 08 51  
[www.physio-schaffron.de](http://www.physio-schaffron.de)  
[info@physio-schaffron.de](mailto:info@physio-schaffron.de)

