

Übungsprogramm „Schulter“ mit Theraband. Dauer ca. 20 min

Ihr braucht ein **Theraband** oder ein starkes **Gummiband**. Man kann die Übungen aber auch ohne Band ausführen.

Ihr könnt im **Stand** oder im **Sitzen** auf dem Stuhl oder Hocker arbeiten.

Aufwärmen (2 bis 3 min): Geht auf der Stelle!



Grundposition

Lockert aus!
atmet tief ein
und aus!



o Schultern
tief!

o **Greift** mit dem Armen abwechselnd nach vorne/oben/zur Seite!

o **kreist** die Schultern! rückwärts/vorwärts/rückwärts
o **dreht** den Kopf dynamisch hin und her! Langsam + geführt!

o Hüftbreiter Stand o Knie leicht gebeugt o Aufrecht: Brustbein angehoben o Kopf schaut nach vorn (ganz leichtes Doppelkinn) o Bauch sanft nach innen gezogen

Grundsätzlich: Das Band ist immer auf Spannung o Ihr achtet auf Eure Handgelenke: Stabil nicht abgeknickt

Übung 1:



o Theraband etwa Schulterbreit (Spannung!) vor dem Körper (Brust bis Schulterhöhe). Arme angewinkelt.



o Arme nach außen strecken, dabei das Band zu Euch hinziehen! Bleibt aufrecht! Die Schulterblätter ziehen aufeinander zu. Achtet auf die tiefen Schultern! **10 bis 15 Wiederholungen / 2 Durchgänge**

Übung 2:



o Theraband etwas unter Schulterbreit (Spannung!) über den Kopf. Arme gestreckt, ganz leichte Beugung im Ellbogen. *Ihr könnt das Band für diese Übung doppelt nehmen!*

o Zieht da Band nach unten!



Es reicht bis zum Kopf! Lieber das Band doppelt nehmen, wenn es zu leicht ist!
8 bis 12 Wiederholungen / 2 Durchgänge

Übung 3:



o Theraband hinter den Rücken (evtl. doppelt). Arme angewinkelt nach vorn.



o Arme jetzt nach vorne strecken! Achtung nicht ganz durchstrecken! Immer leichte Beugung in Ellbogen! **10 bis 15 Wiederholungen / 2 Durchgänge**

Übung 4:



o Die beiden Enden des Bandes jeweils in eine Hand nehmen. Das Band nach unten hängen lassen. Mit einem Fuß auf das Band steigen. Schrittstellung! Die Arme gestreckt (ganz leichte Beugung im Ellbogen).



o Ihr zieht die Arme gestreckt langsam über die Seite nach oben! Daumen zeigen nach oben! So hoch, wie ihr könnt! Im zweiten Durchgang stellt den anderen Fuß aufs Band!
6 bis 10 Wiederholungen / 2 Durchgänge

Zwischen den Übungen lockern. Schultern kreisen usw.

Zum **Abschluss** macht Euch rund im Kutschersitz! Ihr könnt Euch Dehnen (z. B. Dehnprogramm Teil 1)! Entspannt!