

Theraband-Übungen

Butterfly Reverse*



* Übung auch im Sitzen z. B. im Fahrerhaus möglich.

Beanspruchte Muskulatur

Diese Übung zielt auf die Kräftigung der hinteren Schulter- und Rückenmuskulatur ab.

Ausgangsstellung

Halte das Theraband mit beiden Händen auf Brusthöhe. Stelle oder setze dich aufrecht hin. Die Füße sind hüftbreit aufgestellt. Lehne dich nicht an. Ziehe die Schulterblätter leicht zueinander, um eine Grundspannung im oberen Rücken aufzubauen.

Übungsausführung

Nun ziehe die Arme auf Schulterhöhe parallel zum Boden nach hinten, bis sie auch seitlich auf Schulterhöhe sind. Achte dabei verstärkt darauf, die Schulterblätter zueinanderzuführen. Danach führst du die Arme wieder langsam zurück in die Ausgangsposition und startest wieder von vorn. Überprüfe nach jeder Wiederholung, ob die Grundspannung zwischen den Schulterblättern noch vorhanden ist.

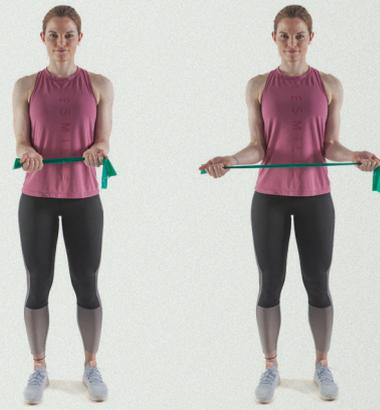
Wiederholungszahl

Führe die Übung zehn Mal hintereinander durch und absolviere insgesamt drei Serien.

Variation

Du kannst diese Übung erschweren oder erleichtern, indem du das Theraband enger bzw. weiter greifst.

Schulteraußenrotation*



Beanspruchte Muskulatur

Hierdurch kräftigst du die Außenrotatoren deiner Schultergelenke.

Ausgangsstellung

Greife das Theraband über Beckenhöhe mit beiden Händen. Stelle oder setze dich aufrecht hin. Deine Füße stehen hüftbreit auseinander. Winkle deine Ellenbogengelenke um 90° an, sodass sich die Unterarme parallel zum Boden befinden. Halte die Oberarme fest an den Oberkörper gedrückt. Deine Handinnenflächen zeigen zur Decke.

Übungsausführung

Ziehe nun das Theraband auseinander, indem sich deine Unterarme nach außen bewegen. Dabei bleiben deine Oberarme fest am Körper.

Wiederholungszahl

Führe diese Übung zehn Mal hintereinander durch. Insgesamt absolvierst du drei Serien.

Variation

Du kannst diese Übung erschweren oder erleichtern, indem du das Theraband enger bzw. weiter greifst.

Rudern vorgebeugt



Beanspruchte Muskulatur

Du kräftigst mit dieser Übung die schulterblattstabilisierende Muskulatur, die zwischen den Schulterblättern verläuft. Zudem werden die Muskeln der Oberarmrückseite ebenso beansprucht wie deine Rückenmuskulatur.

Ausgangsstellung

Du stehst hüftbreit. Beide Füße stehen auf dem Theraband. Umfasse nun jeweils mit einer Hand ein Ende des Therabandes. Lass deine Arme locker hängen, wobei die Hände zum Boden zeigen. Jetzt neige deinen gestreckten Oberkörper nach vorn.

Übungsausführung

Ziehe nun beide Arme gleichzeitig seitlich neben den Körper. Hierbei ziehst du zusätzlich bewusst deine Schulterblätter enger zusammen. Die Endposition hast du erreicht, wenn deine Oberarme parallel zum Boden gehalten werden. Anschließend führst du deine Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholungszahl

Führe die Übung zehn Mal hintereinander durch und absolviere insgesamt drei Serien.

Variation

Du kannst diese Übung erschweren oder erleichtern, indem du das Theraband enger bzw. weiter greifst.

Kniebeuge



Beanspruchte Muskulatur

Mit dieser Übung trainierst du deine vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur. Zudem beanspruchst du die Schultergürtel- und Rückenmuskulatur.

Ausgangsstellung

Stelle deine Füße parallel zueinander und schulterbreit voneinander entfernt auf den Boden. Beide Füße stehen auf dem Theraband. In jeder Hand hältst du ein Ende des Therabandes. Drehe zudem deine Füße und Kniegelenke leicht nach außen. Richte deinen Oberkörper auf.

Übungsausführung

Beuge beide Kniegelenke, bis sie leicht über 90° angewinkelt sind. Schiebe hierbei das Gesäß weit nach hinten. Ziehe dabei das Theraband mit den Händen nach oben bis auf Schulterhöhe. Anschließend bewegst du dich wieder in die Ausgangsposition zurück (Kniegelenke in Endposition leicht angewinkelt lassen). Halte während der gesamten Übungsausführung deinen Rücken gerade.

Wiederholungszahl

Wiederhole diese Übung zehn Mal hintereinander und absolviere insgesamt drei Serien.

Variation

Du kannst diese Übung stehend vor einem Stuhl durchführen, um die Endposition der Kniebeuge abzuschätzen, die kurz vor dem Erreichen der Sitzfläche liegt.

DEKRA Automobil GmbH

Industrie, Bau & Immobilien
Handwerkstraße 15
70565 Stuttgart
Telefon 0800.333 333 3
kundencenter@dekra.com

[dekra.de](https://www.dekra.de)

