

• **Vor Beginn**



1. Knoten in Theraband
2. Knoten im Türrahmen einklemmen

• **Extension**



**Ausgangsstellung:**

Stand mit gebeugten Knien

**BEACHTE:**

1. Arme gestreckt nach vorn
2. Arme gestreckt fußwärts ziehen

• **Adduktion**



**Ausgangsstellung:**

Seitlicher Stand mit gebeugten Knien

**BEACHTE:**

1. Arm gestreckt zur Seite
2. Arm gestreckt fußwärts ziehen

- **Hinweis für alle Übungen:** Die Schulterblätter werden nach **hinten unten** gespannt!

- **Innenrotation**



**Ausgangsstellung:**

Seitlicher Stand mit gebeugten Knien

**BEACHTE:**

1. Arm angewinkelt, nach außen gedreht, Ellenbogen liegt am Körper an
2. Unterarm gebeugt nach innen drehen, Ellenbogen bleibt am Körper



- **Außenrotation**



**Ausgangsstellung:**

Seitlicher Stand mit gebeugten Knien

**BEACHTE:**

1. Arm angewinkelt, nach innen gedreht, Ellenbogen liegt am Körper an
2. Arm gebeugt nach außen drehen, Ellenbogen bleibt am Körper

- **Retraktion**



**Ausgangsstellung:**

Stand mit gebeugten Knien

**BEACHTE:**

1. Arme gestreckt nach vorne oben
2. Arme gestreckt lassen, Schulterblätter zusammenziehen

- **Hinweis für alle Übungen:** Die Schulterblätter werden nach **hinten unten** gespannt!