

GUMMIBAND ÜBUNGEN FÜR RÜCKEN & SCHULTERN

10-15 Wiederholungen / 2-3 Serien / langsame, kontrollierte Bewegung

1. RÜCKEN - Latzug



Band leicht spannen und mit gestreckten Armen nach hinten ziehen. Oberkörper gerade halten. Schulterblätter zusammen ziehen!

2. RÜCKEN - Horizontal-Zug



Arme auf Brusthöhe nach außen ziehen- Ellbogen leicht gebeugt. Schulterblätter zusammen ziehen!

3. RÜCKEN - Diagonal-Zug



Ein Arm gestreckt nach oben- der andere Arm gestreckt nach unten. Schulterblätter zusammen ziehen!

4. RÜCKEN - Latzug hinter den Rücken



Band hinter dem Rücken halten- Daumen zusammen. Zugleich das Band auseinander ziehen und Arme leicht vom Körper weg bewegen.

GUMMIBAND ÜBUNGEN FÜR RÜCKEN & SCHULTERN

5. SCHULTER - Abduktion



Beide FüÙe auf das Band stellen- Band ùberkreuzen. Band mit gestreckten Armen nach oben bis zur SchulterhÙe ziehen- Daumen schauen nach oben.

6. SCHULTER - Adduktion



Angespanntes Band seitlich halten. HandflÙe zur HÙfte drehen. Schultern nicht hoch ziehen!

Das Band bis zur HÙfte ziehen. OberkÙrper gerade halten.

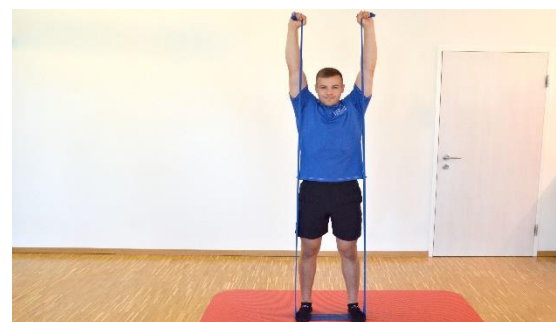
7. SCHULTER - AuÙenrotation



Arm im rechten Winkel am OberkÙrper fixieren. muss gespannt sein.

Arm nach auÙen ziehen. Oberarm muss am Band. OberkÙrper bleiben. OberkÙrper nicht drehen!

8. SCHULTERDRÜCKEN



Beide FüÙe auf das Band stellen - Arme im rechten Winkel in SchulterhÙe halten. Arme nach oben strecken.