

Name: Außenrotation mit Thera-Band
Kategorie: Kräftigung / Stabilisation
Übungs-ID: KS-13



Übungsbeschreibung:

Im etwa schulterbreiten Stand wird das Thera-Band mit den Füßen fixiert. Die rechte Hand greift das Thera-Band über Kreuz vor dem Körper. In der Ausgangsposition befindet sich die rechte Hand auf Höhe der linken Hüfte. Das Band ist dabei bereits leicht auf Spannung (1). Von dort wird durch eine Außenrotation der rechten Schulter das Band rechts neben den Kopf geführt (2). Diese Position kurz halten und langsam in die Ausgangsposition zurückkehren. Während der gesamten Bewegung liegt im Ellenbogengelenk ein möglichst gleichbleibender Winkel von ca. 90°-120° vor. Diese Übung ca. 10-20-mal wiederholen – dann Seite wechseln.