

Ellbogenbeugung



Untere Schulterdiagonale 2



Übungen mit dem Thera-Band

Armstreckung 2



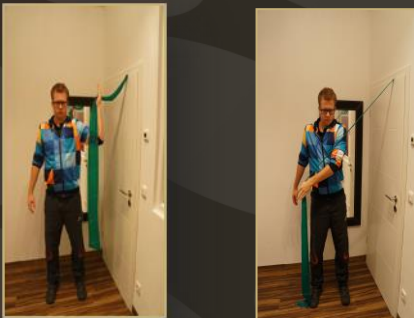
Zu beachten:

- Arm durchstrecken
- Bewegung gleichmäßig durchführen

Zu beachten:

- Bewegungsablauf gleichmäßig durchführen
- Arm gerade und in der Bewegungsachse führen

Obere Schulterdiagonale 2



Kontakt

Greger Dominik BSC (NL)^[SEP:SEP]

Dr.-Friedrich-Flick-Str. 1 ^[SEP]

93158 Teublitz^[SEP:SEP]

Tel.: 09471 / 60 50 496

Fax: 09471 / 60 50 497^[SEP:SEP]

Mail: info@physioulounge-
greger.de^[SEP]

Website: www.physioulounge-greger.de



Außenrotation Schulter



Untere Schulterdiagonale



Latzug



Innenrotation Schulter



Obere Schulterdiagonale



Zu beachten:

- Arme gleichmäßig positionieren
- Bewegung kann in den Nacken oder zur Brust durchgeführt werden.

Ellbogenstreckung



Zu beachten:

- 90° Winkel (Unter- zu Oberarm)
- Handtuch unter die Achsel klemmen
- Gilt für beide Übungen

Reversed Butterfly



Armstreckung



Vorbereitung für die nächsten Übungen



Befestigung unter- bzw. überhalb der Tür mit Hilfe eines einfachen Knotens. Anschließend die Türe schließen.

Zu beachten:

- Arm durchstrecken
- Bewegung gleichmäßig durchführen

Zu beachten:

- Arm durchstrecken
- Bewegung gleichmäßig durchführen