

# Enges Rudern mit dem Theraband



## 1. Zielgruppe

Diese Übung für die obere Rückenmuskulatur ist für alle Zielgruppen geeignet, da das Theraband vielfältig einsetzbar ist. Voraussetzung ist eine gute Koordinations- und Stabilisationsfähigkeit sowie ein gut ausgeprägtes Körpergefühl.

## 2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition

- aufrechte Schrittstellung, Knie leicht gebeugt
- Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick geradeaus
- Theraband auf Brusthöhe um einen festen Gegenstand gespannt



Endposition

Das Theraband wird mit beiden Händen an je einem Ende gegriffen (am besten einmal um die Hand wickeln, um einen besseren Halt zu haben). In der Ausgangsposition sind die Arme fast gestreckt auf Bauchhöhe vor dem Körper. Es sollte ein leichter Zug auf das Theraband ausgeübt werden. Aus dieser Position werden die Arme angewinkelt eng am Körper nach hinten geführt. Die Schulterblätter werden so weit wie möglich zusammengezogen und die Hände sind in der Endposition auf Brusthöhe. Die Schultern bleiben während der gesamten Bewegungstiefe tief (nicht hochziehen!) und Bauch- und Rückenmuskulatur sind angespannt.

### 3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2 – 4 Sätze x 15 – 25 Wiederholungen

### 4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen
- weniger Spannung auf Theraband

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Endposition 5-10 Sekunden statisch halten
- mehr Spannung auf das Theraband bringen
- Durchführung mit instabilen Unterlagen, z.B. Balance Pad, AeroStep etc.

### 5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- akuten Schulterproblemen
- akuten Nackenproblemen/ -verspannungen
- akuten Problemen im Ellenbogengelenk

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz,  
Kontaktdaten: Tel. 0711-1733101, [sgstern.duernholz@extaccount.com](mailto:sgstern.duernholz@extaccount.com)



SG STERN