

Seitheben mit dem Theraband



1. Zielgruppe

Diese Übung kräftigt hauptsächlich die mittlere Schulterpartie sowie die Armmuskulatur. Sie ist aufgrund einiger Variationsmöglichkeiten sowohl für Trainingseinsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Eine gute Körperhaltung bei dieser Übung ist Voraussetzung.

2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition



Endposition

- Mit beiden Füßen mittig auf das Theraband stellen
- Schulterbreiter Stand einnehmen, Zehenspitzen zeigen nach vorne, die Knie sind ganz leicht gebeugt und die Bauchmuskulatur angespannt
- Die Enden des Therabands in beide Hände nehmen

Aus dieser Ausgangsposition wird das Theraband mit den Händen auf Höhe der Schultern gehoben. Danach kehrt man wieder in die Ausgangsposition zurück. Die Arme bleiben während der Übung nahezu durchgestreckt. Das Theraband ist während der gesamten Übung unter Spannung. Wichtig ist, dass der Oberkörper aufrecht bleibt und die Schultern nicht in Richtung Kopf gezogen werden.

3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2 – 4 Sätze x 15 – 20 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen
- Leichteres (schwächeres) Theraband für die Übung verwenden
- Übung im Sitzen ausführen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- stärkeres Theraband verwenden
- Wiederholung sehr langsam ausführen
- Ausführung auf instabilen Unterlagen (z. B. Aerostep, Wackelpad)

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Schulterproblemen
- akuten Ellenbogenproblemen

Auf unserer Homepage finden Sie in der Rubrik „Trainingsvideothek“ zusätzlich ein Video mit der Trainingsausführung der Übung.

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



SG STERN