

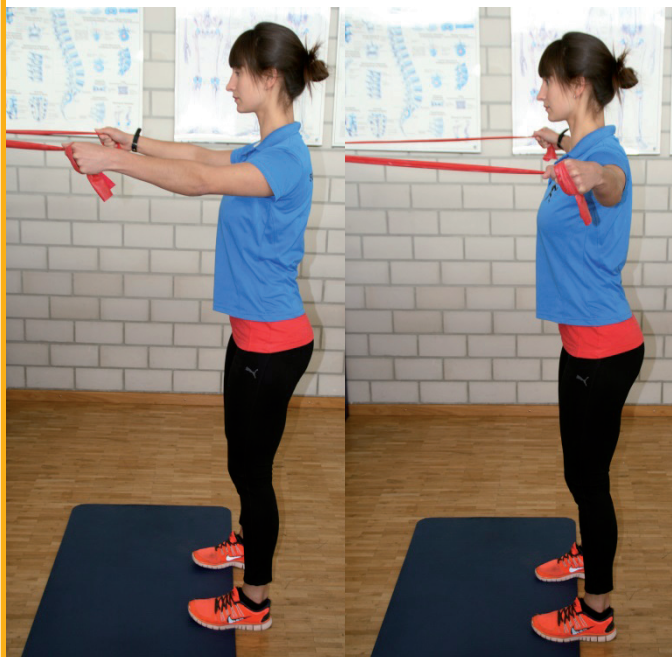
## SG STERN AKTIV – TRAININGSBIBLIOTHEK

### Folge 11: Rudern mit dem Theraband

#### 1. Zielgruppe

Diese Übung für die Schultermuskulatur ist vor allem für Trainingseinsteiger und ältere Personen geeignet. Für Fortgeschrittene ist diese Übung ebenfalls zu empfehlen, da das Theraband sehr vielfältig einsetzbar ist - durch die Instabilität des Therabands werden die tiefliegenden Muskeln beansprucht.

Voraussetzung ist eine gute Koordinations- und Stabilisationsfähigkeit sowie ein gut ausgeprägtes Körpergefühl!



#### 2. Bewegungsausführung

- Aufrechter Stand, hüftbreit, leicht in die Knie gehen
- Bauch und Rücken anspannen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Das Theraband auf Brusthöhe mit beiden Händen überkreuzt greifen (am besten jeweils einmal um die Hand wickeln, um einen besseren Halt zu haben). Die Arme sind im Ellenbogengelenk leicht angewinkelt und die Handrücken zeigen nach außen. Die Bewegung erfolgt aus dem Schultergelenk, Die Ellenbogen bleiben in ihrer Ausgangsposition leicht angewinkelt, bewegen sich

aber während der Ausführung nicht!

Aus der Ausgangsposition werden die Arme nach hinten gezogen. Wichtig ist darauf zu achten, dass die Schulterblätter zusammengezogen und die Schultern trotzdem in neutraler Stellung gehalten werden (Schultern nicht hochziehen!) Die Arme werden bis auf Schulterhöhe nach hinten gezogen und dann langsam in die Ausgangsposition zurückgeführt.

#### 3. Belastungsnormative

Empfehlung: 2-4 x 15-20 Wiederholungen

#### 4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- nur in Endposition halten
- kleinere Bewegungen
- weniger Wiederholungen
- Theraband mit geringerem Widerstand

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegungen so groß wie möglich
- Theraband mit höherem Widerstand
- Durchführung mit instabilen Unterlagen, wie z.B. Wackelpads, Aero Step etc.

#### 5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Schulterproblemen
- akuten Problemen im Ellenbogen
- akuten Nackenproblemen/-verspannungen

Ein Übungsvideo finden Sie auf unserer Homepage unter [www.sgstern-stuttgart.de](http://www.sgstern-stuttgart.de) → Angebot → SG Stern aktiv.

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, T.: 0711 17-33101, [sgstern.duernholz@extaccount.com](mailto:sgstern.duernholz@extaccount.com). (Is)