

SG STERN AKTIV – Folge 28 der Trainingsbibliothek: Frontheben mit dem Theraband

1. Zielgruppe

Diese Übung für die vordere Schultermuskulatur ist sowohl für Trainingseinsteiger und ältere Personen als auch für Fortgeschrittene und Leistungssportler geeignet, da das Theraband sehr vielfältig einsetzbar ist. Durch die Instabilität des Therabandes wird die tiefliegende Muskulatur beansprucht. Voraussetzung ist eine gute Koordinations- und Stabilisationsfähigkeit sowie ein gut ausgeprägtes Körpergefühl.

2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition



Endposition

- Theraband an beiden Enden Greifen und mittig mit beiden Füßen darauf stehen
- aufrechter Stand mit leicht gebeugten Knien und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen
- Arme vor dem Körper halten

Aus der Ausgangsposition werden die Arme nahezu gestreckt vor dem Körper nach oben geführt, so dass sie waagrecht ausgerichtet sind. Die Fäuste sind in dieser Position auf Schulterhöhe. Aus der Endposition werden die Arme langsam wieder nach unten geführt bis die Fäuste vor dem Körper sind. Wichtig ist zudem, dass die Bewegung langsam und kontrolliert ausgeführt wird. (kein Hohlkreuz)!

3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2 – 4 Sätze x 15 – 25 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen
- nur mit einem Fuß auf dem Theraband stehen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Theraband kürzer nehmen

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- akuten Schulterproblemen

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