



1. Rudern mit dem Theraband

Arme gestreckt auf Brusthöhe halten, Band ist in leichter Vorspannung. Ellbogen parallel zum Boden nach hinten, Schulterblätter zusammenziehen.

Alternativ: Ellbogen eng am Körper nach hinten führen. Daumen zeigen nach außen.



2. Stützmuster mit dem Theraband

Arme gestreckt auf Brusthöhe halten, Band ist in leichter Vorspannung. Arme gestreckt am Körper entlang nach hinten, Schulterblätter zusammenziehen.

Alternativ: auf Bauchnabelhöhe starten.



3. Schulter Außenrotation mit dem Theraband

Arme neben dem Körper, Ellbogen ca. 90° gebeugt. Das Band ist leicht vorgespannt. Fingerspitzen zeigen nach vorne. Nun beide Unterarme langsam zur Seite bewegen und dabei die Ellbogen nah am Körper halten.