

# ÜBUNG DES MONATS

September



## **Außenrotation und Innenrotation im Schultergelenk**

Stehen Sie aufrecht, der Beckenboden sollte leicht angespannt sein. Haken Sie das Theraband an der Türklinke ein, der Ellbogen soll so nahe wie möglich am Oberkörper angelegt sein.

Aus dieser Position können Sie die Rotatoren entweder aktivierend, indem Sie das Band fest gegen den Widerstand ziehen, oder bremsend, indem Sie die Spannung gleichförmig nachlassen, trainieren.

Bleiben Sie in derselben Ausgangsstellung. Nun wechseln Sie das Band in die andere Hand und beginnen im selben Ablauf wie vorher.

### Wiederholungen:

Beginnen Sie je nach Kondition mit 5 – 7 Wiederholungen und steigern Sie diese bis 15 – 20 pro Serie.

Machen Sie 3 – 5 Serien hintereinander, 2 – 3 Mal/Woche.



**Physiotherapie Neureiter**

Ihr Partner für Bewegung  
im **Gsundhaus Abtenau**

T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:

[www.physiotherapie-neureiter.at](http://www.physiotherapie-neureiter.at)

**Viel Spaß !**



Folgen Sie uns auf Facebook unter  
Physiotherapie Neureiter.