

Hausaufgabenprogramm

HWS mit Thera-Band

Scapula Ansteuerung

Füße hüftbreit aufstellen, Oberkörper stabil in Vorhalte
 Bauchspannung, Rücken gerade



Ellenbogen nach unten und Thera-Band hinter den Kopf ziehen



Außenrotation

Oberarme an den Oberkörper
 Ellenbogen an Oberkörper drücken
 Unterarm 90° anwinkeln
 Schultern nach unten drücken
 Schulterblätter hinten zusammenziehen



Arme nach außen drehen
 Winkel Oberarm, Unterarm 90° bleibt



Hausaufgabenprogramm

HWS mit Thera-Band

Schulterheben

Schultern hängen lassen
Thera-Band straff halten



Schulterblätter hinten zusammen
ziehen
Schultern nach oben ziehen



Indianer

Thera-Band um den Kopf wickeln
Arm 90° anwinkeln, Kopf bleibt gerade



den Kopf zur Gegenseite drehen



Hausaufgabenprogramm

HWS mit Thera-Band

Reklination (Aufrichte Übung)

Thera-Band hinter den Kopf



Das Kinn nach hinten schieben,
Hinterkopf Richtung Theraband
spannen

