

External Rotation

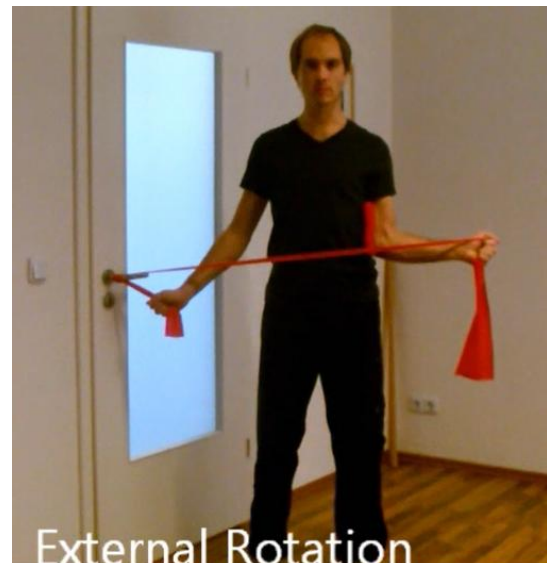
Um die Außenrotatoren Ihrer Schulter zu trainieren brauchen Sie ein Theraband und ein kleines Handtuch. Das Theraband wird an eine Türklinke befestigt, das Handtuch wird zwischen Ihr Ellenbogen und Ihre Seite fixiert.

Stellen Sie sich etwas schräg zu Türklinke auf und bringen Sie das Theraband auf Spannung. Der Unterarm ist 90 Grad angewinkelt und liegt fast auf Ihrem Bauch(Abb.).

Jetzt drehen Sie langsam den Arm nach außen, wobei Sie darauf achten das der Ellenbogen an der gleichen Stelle bleibt und der Unterarm 90 Grad angewinkelt bleibt (Abb.).

Machen Sie langsame kontrollierte Bewegungen.

Wiederholen Sie die Übung vier Serien von 15 mit jeweils 2 Minuten Pausen dazwischen.



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: www.physiotherapie-jeuring.de