

Rollstuhlsport – Stationentraining: Kraft und Beweglichkeit – Schulter-Aussenrotatoren

Während dieser Übung konzentrieren sich die Teilnehmenden auf die Beweglichkeit der Schultern. Für die Durchführung wird lediglich eine Gummiband benötigt.



Aufrecht sitzen, die Schulterblätter nach hinten unten anspannen. Der Abstand zwischen Ohr und Schulter bleibt während der Übungsausführung gleich gross. Die Ellbogen sind am Oberkörper, leicht vor der Körperlängsachse. Die Daumen sind oben und die Hände werden nach aussen geführt. Die Ellbogen bleiben während der gesamten Bewegung am Körper. Rotes Theraband verwenden.

Variationen

einfacher

- Mit weicherem Gummiband

schwieriger

- Mit härterem Gummiband

Material: Gummibänder mit unterschiedlichem Widerstand

Bemerkung: Das Gummiband ist immer unter Zug, langsame Bewegungsausführung, möglichst grosser Bewegungsumfang.

Quelle: Karin Suter und Davide Bogiani, Rollstuhlsport Schweiz SPV, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO