

Rollstuhlsport – Stationentraining: Kraft und Beweglichkeit – Schulterblatt und Rückenmuskulatur

Die Kräftigung der oberen Rückmuskulatur sowie die Stabilisation der Schulterblätter stehen in dieser Übung im Fokus.



Aufrechter Sitz, das rote Theraband ist auf Schulterhöhe (z. B. an Sprosswand oder Türfalle) befestigt. Die Schultern bleiben während der Übungsausführung unten. Erst Schulterblätter nach hinten unten bewegen, danach Ellbogen zurückziehen.

Variationen

einfacher

- Mit einem gelben Theraband durchführen.

schwieriger

- Auf Schulterhöhe nach hinten ziehen.
- Mit einem blauen Theraband durchführen.

Material: Gummibänder mit unterschiedlichem Widerstand

Bemerkungen: 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