









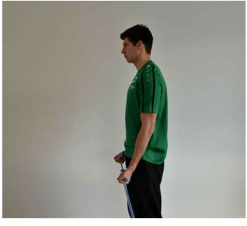
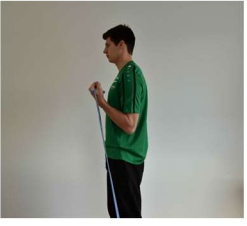
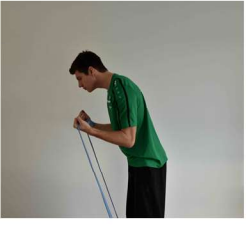





TSV Erding Schwimmen – Theraband-Übungen

Bei jeder Übung gilt es zu beachten: Körperspannung, kein Hohlkreuz

Übung	Ausgangsposition	Endposition	Falsch!!!	Zwischenposition, Kommentar
Außenrotation				Ellenbogen am Körper, Schultern gerade, keine Rotation im Rumpf
Innenrotation				Ellenbogen am Körper, Schultern gerade, keine Rotation im Rumpf
Kreuzzug				 TB über Kreuz, mit Füßen drauf stellen
Bizeps-Curls				Ellenbogen am Körper, keine Bewegung im Rumpf
Zug				 Hoher Ellenbogen
Beinstreckung	