

## Schulter: Aussenrotation



### Ausgangsstellung:

① Stand hüftbreit: Schultergürtel nach hinten unten spannen (Schulter nicht hochziehen). Ellenbogen in einem 90° Winkel halten. Das Band unter Spannung halten. Bauchnabel leicht einziehen (Bauchmuskelspannung) und den Beckenboden anspannen.

### Ausführung:

② Die Ellenbogen sind am Rumpf fixiert. Nun das Band maximal auseinanderziehen und anschliessend wieder langsam und kontrolliert in die Ausgangsstellung zurückführen.

### Variante:

③ & ④ Die Übung kann auch einseitig ausgeführt werden. Dazu das Band irgendwo befestigen (Türfalle).

**Bitte beachten:** Aufrechte Haltung (keine Seitneigung), Ellenbogen bleiben am Körper fixiert. Schultern nicht hochziehen. Bei einseitiger Variante Oberkörper nicht rotieren.

**Hilfsmittel:** Elastisches Band, Seilzug

**Übung abbrechen:** Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



Alle Übungen

\*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemässe Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen  
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch  
Alle Übungen: [www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen](http://www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen)