

# Hausaufgabenprogramm

HWS mit Thera-Band

## Scapula Ansteuerung

Füße hüftbreit aufstellen, Oberkörper stabil in Vorhalte  
 Bauchspannung, Rücken gerade



Ellenbogen nach unten und Thera-Band hinter den Kopf ziehen



## Außenrotation

Oberarme an den Oberkörper  
 Ellenbogen an Oberkörper drücken  
 Unterarm 90° anwinkeln  
 Schultern nach unten drücken  
 Schulterblätter hinten zusammenziehen



Arme nach außen drehen  
 Winkel Oberarm, Unterarm 90° bleibt



# Hausaufgabenprogramm

HWS mit Thera-Band

## Schulterheben

Schultern hängen lassen  
Thera-Band straff halten



Schulterblätter hinten zusammen  
ziehen  
Schultern nach oben ziehen



## Indianer

Thera-Band um den Kopf wickeln  
Arm 90° anwinkeln, Kopf bleibt gerade



den Kopf zur Gegenseite drehen



# Hausaufgabenprogramm

*HWS mit Thera-Band*

## Reklination (Aufrichte Übung)

Thera-Band hinter den Kopf



Das Kinn nach hinten schieben,  
Hinterkopf Richtung Theraband  
spannen

