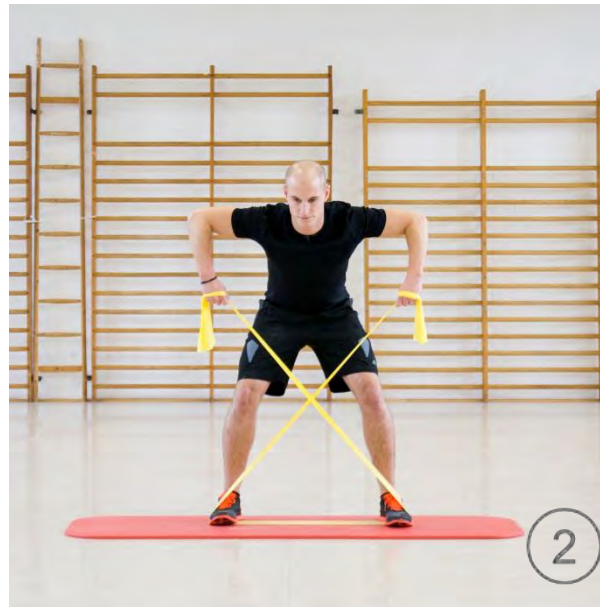


**Name:** Rudern mit Thera-Band  
**Kategorie:** Kräftigung / Stabilisation  
**Übungs-ID:** KS-15



## Übungsbeschreibung:

Im übershulterbreiten Stand mit leicht angewinkelten Beinen fixieren die Füße das Thera-Band. Beide Hände greifen das Thera-Band über Kreuz vor dem Körper. Der Oberkörper ist bei gerader Rückenhaltung nach vorne geneigt und die Hände halten in der Ausgangsposition das Thera-Band ungefähr zwischen den Knien (1). Aus dieser Position werden die Ellenbogen seitlich am Körper vorbei nach oben gezogen. Dabei werden die Schulterblätter aktiv zusammengeführt (2; 3). Diese Position kurz halten und langsam in die Ausgangsstellung zurückkehren. Während der gesamten Bewegung ist der Rücken gerade zu halten. Diese Übung ca. 10-20-mal wiederholen.