

# Hausaufgabenprogramm

*Therabandübungen im Sitz auf dem Pezziball*

Schultern / Oberarme angelegt,  
 Aufrechte Körperhaltung,  
 Ellenbogengelenk 90 ° gebeugt



Arme in der Schulter nach außen bewegen,  
 Unterarme nach Außen drehen, Ellenbogen  
 Bleiben fest am Körper



Aufrechte Körperhaltung – Theraband  
 mit der linken Hand auf dem OSCH  
 fixieren, anderen Arm möglichst  
 gestreckt nach Außen knapp oberhalb  
 der Schulter führen, Oberkörper leicht  
 mit in diese Richtung bewegen

# Hausaufgabenprogramm

*Therabandübungen im Sitz auf dem Pezziball*

Aufrechte Körperhaltung, Arme auf Schulterhöhe gleichzeitig nach hinten bewegen, Vorsicht Hohlkreuz, Bauchspannung halten



Aufrechte Körperhaltung, rechts fixieren auf dem OSCH, linken Oberarm auf Schulterhöhe halten, mit linken U-Arm nach hinten / oben drehen

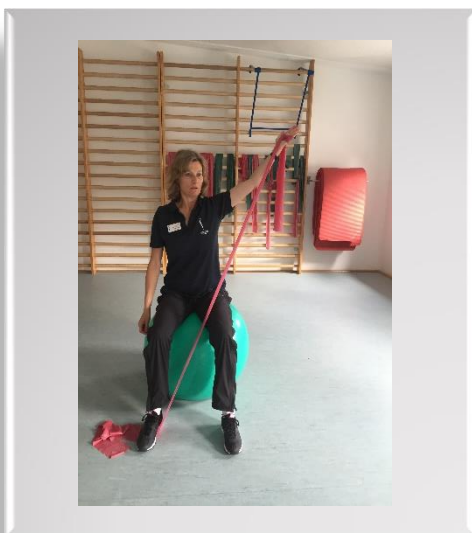
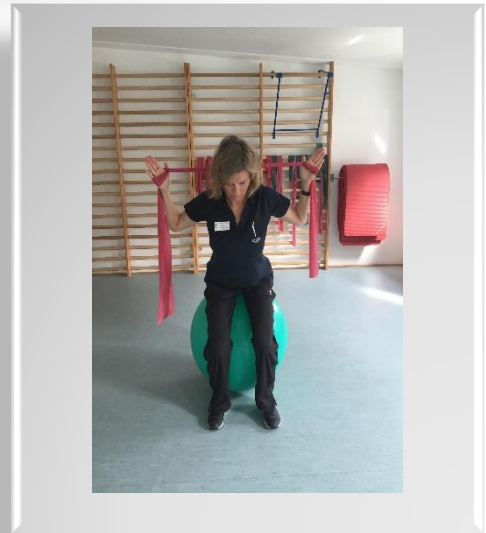
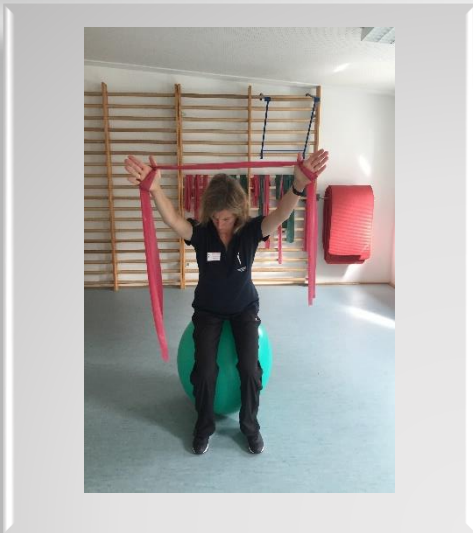


Aufrechte Körperhaltung, rechts fixieren auf dem OSCH, linken Oberarm auf Schulterhöhe halten, mit linken U-Arm nach hinten / oben drehen

# Hausaufgabenprogramm

*Therabandübungen im Sitz auf dem Pezziball*

Oberkörper aufrecht nach vorne verlagern, Po nur noch minimale Berührung zum Ball, Gewicht auf ganzem Fuß verteilen, Arme gestreckt nach vorn in Kopfhöhe, Arme beugen und Theraband bis auf Höhe Schultergürtel hinter den Kopf führen.



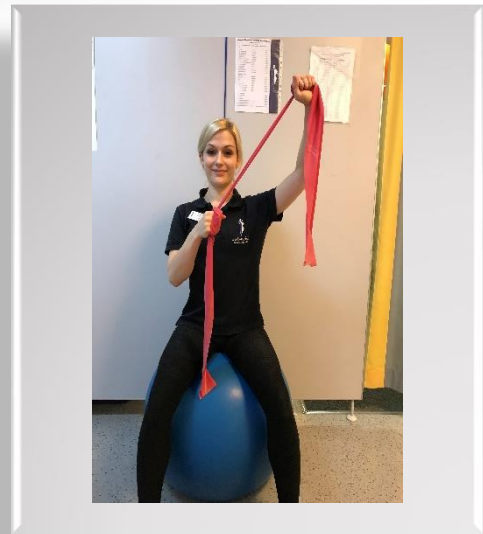
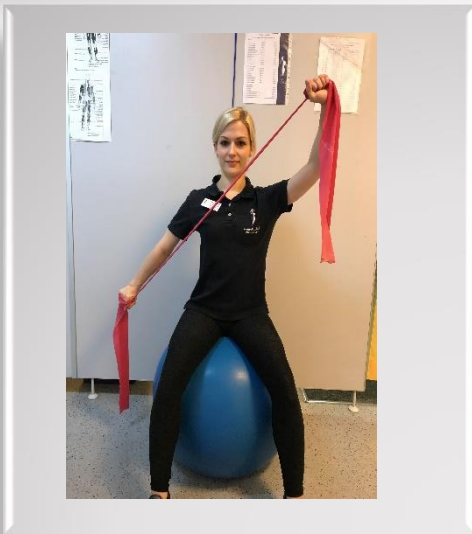
Oberkörper aufrecht, Theraband unter rechten Fuß fixieren mit gestrecktem Armen diagonal von rechts unten nach links außen oben ziehen, Oberkörper gestreckt.

# Hausaufgabenprogramm

*Therabandübungen im Sitz auf dem Pezziball*

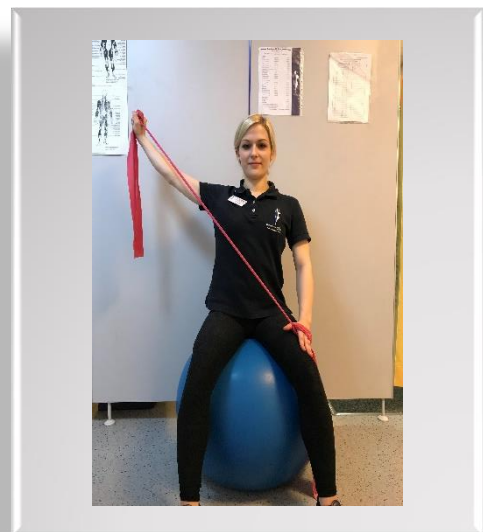
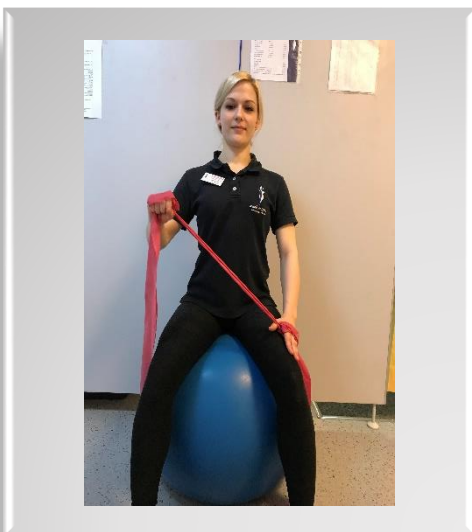
Theraband unten rechts festhalten, linken Arm von der Mitte des Körpers nach außen / oben führen, Spannung im Theraband sollte ab Körpermitte sein, Handrücken zeigen jeweils nach hinten

Übung auch von oben halten (links), rechten Arm von Körpermitte nach unten / außen führen



mit rechter Hand, Theraband mit gestrecktem Arm nach außen oben führen

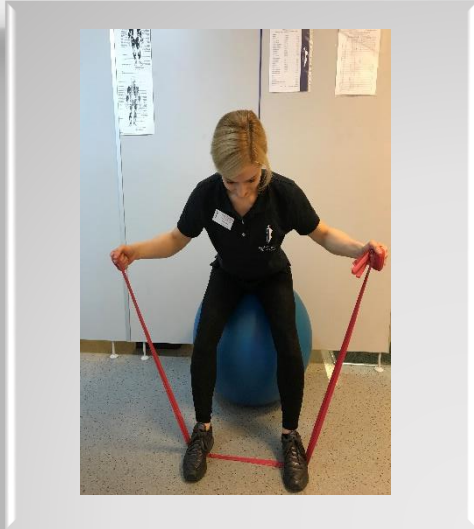
linke Hand fixiert, Theraband auf li Osch, aufrecht



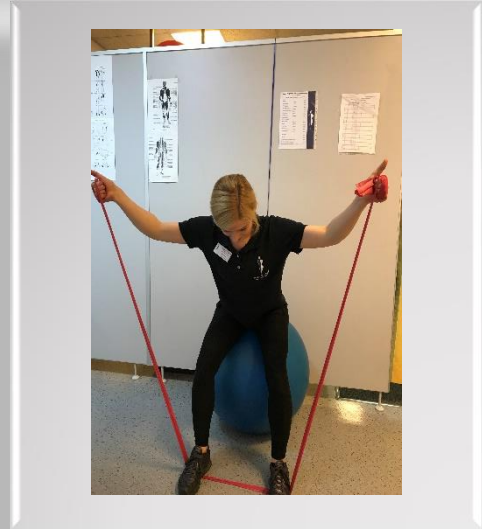
# Hausaufgabenprogramm

*Therabandübungen im Sitz auf dem Pezziball*

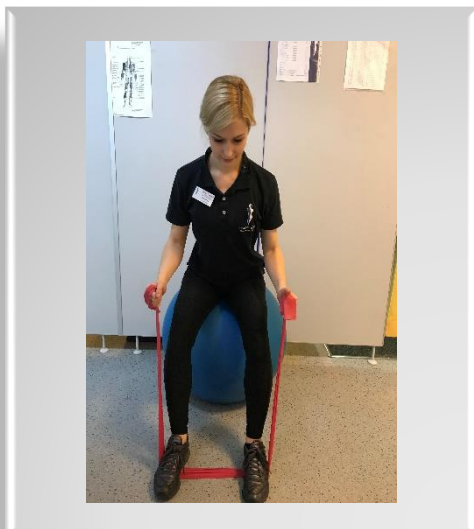
Oberkörper gerade nach vorn geneigt,  
Theraband unter den Füßen, Po fast  
keinen Ballkontakt



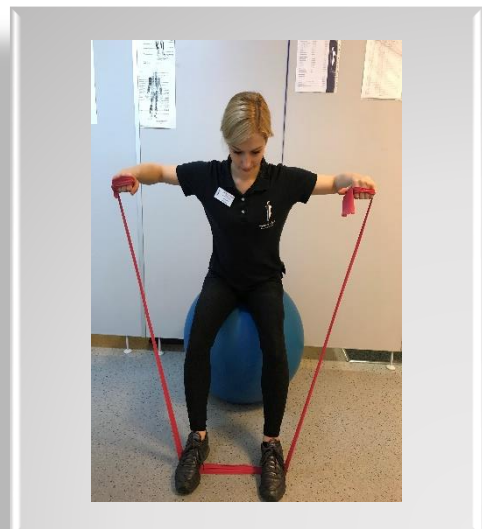
gestreckte Arme nach oben ziehen



Oberkörper nach vorne geneigt, Arme  
im Ellenbogengelenk leicht gebeugt



Arme seitlich bis auf Schulterhöhe ziehen, Schultern  
nicht nach oben ziehen, Theraband unter Füßen auf  
Vorspannung bringen



# Hausaufgabenprogramm

*Therabandübungen im Sitz auf dem Pezziball*

Oberkörper gerade nach vorn geneigt,  
Ellenbogengelenk 90 ° Bewegung,  
Oberarme am Oberkörper anlegen



Arme unter Vorspannung langsam nach oben  
bewegen und dann langsam in die Streckung  
nachgeben

