

## San Antonio - Übungsprogramm

### „Aussendrehung“



Ellbogen liegt am Körper an. Gegen den Widerstand des Thera-Bandes Unterarm leicht nach **aussen** drehen.

Wiederholungen: \_\_\_\_\_ , Serien: \_\_\_\_\_

### „Innendrehung“



Ellbogen liegt am Körper an. Gegen den Widerstand des Thera-Bandes Unterarm leicht nach **innen** drehen.

Wiederholungen: \_\_\_\_\_ , Serien: \_\_\_\_\_

### „Biceps“



Ellbogen liegt am Körper an. Gegen den Widerstand des Thera-Bandes Unterarm nach **oben beugen**. Ev. Fixation des Bandes durch den Fuss.

Wiederholungen: \_\_\_\_\_ , Serien: \_\_\_\_\_

### „Seitliches Abheben“



Gegen den Widerstand des Thera-Bandes Unterarm seitlich nach oben heben. Die Schulter bleibt tief! Ev. Fixation des Bandes durch den Fuss. Wiederholungen: \_\_\_\_\_ , Serien: \_\_\_\_\_

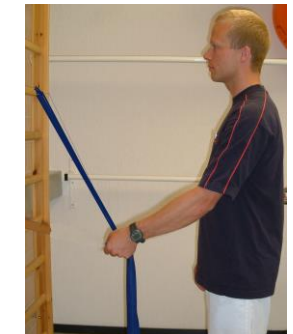
### „Stossen“



Gegen den Widerstand des Thera-Bandes den Unterarm nach vorne schieben.

Wiederholungen: \_\_\_\_\_ , Serien: \_\_\_\_\_

### „Nach unten ziehen“



Gegen den Widerstand des Thera-Bandes den gestreckten Arm nach unten ziehen.

Wiederholungen: \_\_\_\_\_ , Serien: \_\_\_\_\_