

# Übungsprogramm für den oberen Rücken

## 1) Butterfly reverse



BL → Arme liegen in 90° auf dem Boden



BL → Arme liegen in 90° auf dem Boden → Ellenbogen Richtung Decke, Schulterblätter zusammen „Stift einklemmen“

Beachten:

- Blick nach unten
- Brustbein liegt auf

## 2) Enges Rudern



hüftbreiter Stand → Knie leicht gebeugt → Arme gestreckt → Theraband um Hand gewickelt



hüftbreiter Stand → Knie leicht gebeugt → Arme gestreckt →  
 Theraband um Hand gewickelt → Ellenbogen nach hinten ziehen

Beachten:

- Volles Bewegungsausmaß
- Handgelenke gerade
- Schultern nach hinten
- Oberarme eng am Körper führen (Hände auf Taillenhöhe)

### 3) Außenrotation zur Aufrichtung



Stand → Theraband um beide Hände gewickelt → Ellenbogen  
 am Körper → leichter Zug des Therabandes



Stand → Theraband um beide Hände gewickelt → Ellenbogen  
 am Körper → beide Unterarme nach außen ziehen

Beachten:

- Keine Bewegung im Handgelenk/ Handgelenk stabil
- Schulterblätter zusammen
- „Bauchnabel einziehen“
- Knie leichte gebeugt