

## Basis Theraband-Übungen für den Schwimmer (Beispielprogramm)

Wdh. / Länge	Übung
2-3min	<i>Individuelles Einwärmen mit Armkreisen und leichten Hüpfen (ggf. mit Sprungseil)</i>
2x 8-12	Armkreisen seitlich vorwärts & rückwärts (Schulterblätter zusammenziehen)
2x 8-12	Schulter Öffner über Kopf
2x 8-12 pro Seite	Außenrotation seitlich
2x 8-12	„John Travolta“ mit Außenrotation
2x 8-12	Ellbogenheber seitlich einbeinig
2x 8	Innenrotation seitlich (ggf. mit doppeltem Theraband)
2x8-12	3D Übung
2x8-12	Armöffner („Opener“)
1x10	Ausschultern über Kopf (VORSICHTIGE AUSFÜHRUNG)

### Einige generelle Tipps Ausführung:

- Die Wiederholungszahl sollte zu Beginn maximal zwischen 8-12Wdh liegen
- wähle am Anfang ein leichteres Theraband, gerade für die Außenrotationsübungen
- gehe ganz leicht in die Knie und spanne deinen Bauch an (z.B. Bauchnabel leicht einziehen)
- Weiche nicht im Oberkörper aus (nicht ins Hohlkreuz gehen)
- du solltest genügend Pause zwischen den Übungen machen
- bei Übungen, die einarmig ausgeführt werden, kann ohne Pause, die Seite gewechselt werden (die Pause ergibt sich dann durch den Wechsel für die jeweilige Seite)
  
- steigere mit der Zeit zuerst die Wiederholungszahl und dann erst den Widerstand (durch ein stärkeres Band oder indem das Band doppelt genommen wird)