

Spannungsübung seitliche Schultermuskulatur

Ausgangsstellung: Sitz oder Stand, Beine Hüftbreit, Oberkörper aufrecht, Bauch und Gesäß anspannen, Handtuch hinter dem Rücken halten (Hände greifen Schulterbreit)

Ausführung: Handtuch auseinander ziehen und die Schultern nach unten spannen, 5 sec. halten

Dauer: 5-10 Wiederholungen

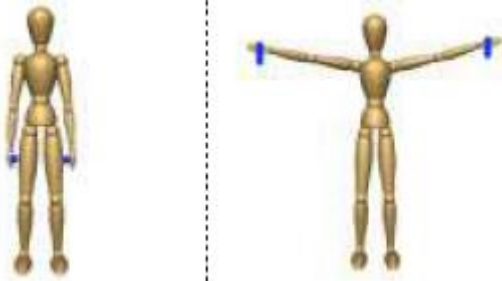


Kräftigung seitliche Schultermuskulatur

Ausgangsstellung: Sitz oder Stand, Beine Hüftbreit, Oberkörper aufrecht, eine Wasserflasche in jede Hand, Arme nach unten hängen lassen, Bauch und Gesäß anspannen

Ausführung: Arme abwechselnd seitlich abheben, Ellenbogen sind leicht gebeugt

Dauer: 12-15 Wiederholungen, 2-3 Serien



Hinweise

- Beginnen Sie vor den Übungen mit ein paar Lockerungs- und Aufwärmübungen

Bsp.

- Schultern vor und zurück kreisen
 - Arme wechselseitig pendeln
 - Kinn an die Brust ziehen und zur Decke schauen
 - Kopf nach links und rechts drehen usw.
- Beachten Sie ihre Schmerzgrenze!
 - Um Ausweichbewegungen zu vermeiden, ist es empfehlenswert die Übungen vor dem Spiegel auszuführen
 - Beachten Sie die Position der Schulterblätter, d.h. nicht die Schultern nach oben ziehen, sondern zur Wirbelsäule
 - Vermeiden Sie bei den Übungen die Ellenbogen und Handgelenke zu überstrecken
 - Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung

Übungsprogramm Schulter



Mobilisation des Schultergürtels

Ausgangsstellung: Sitz oder Stand, Beine Hüftbreit, Oberkörper aufrecht, Bauch und Gesäß anspannen

Ausführung: Hände ineinander greifen, vorwärts und rückwärts mit beiden Armen kreisen

Dauer: 12-15 Wiederholungen

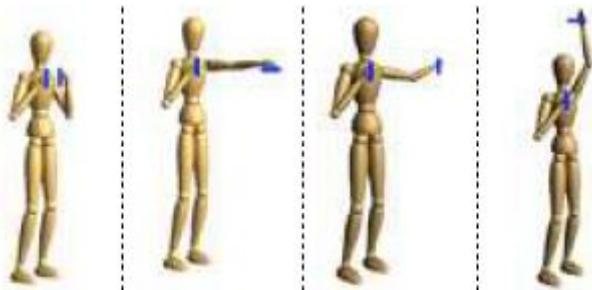


Mobilisation des Schultergürtels

Ausgangsstellung: Sitz oder Stand, Beine Hüftbreit, Oberkörper aufrecht, eine Wasserflasche in jede Hand, Arme sind gebeugt vor dem Körper, Bauch und Gesäß anspannen

Ausführung: die Arme abwechselnd nach vorn, zur Seite und nach oben boxen

Dauer: 12-15 Wiederholungen, 2-3 Serien



Spannungsübung der hinteren Schultergürtelmuskulatur

Ausgangsstellung: Sitz oder Stand, Beine Schrittstellung, Oberkörper aufrecht, Bauch und Gesäß anspannen, Handtuch auf Schulterhöhe nach vorn halten, (Hände greifen schulterbreit)

Ausführung: Handtuch auseinander ziehen und 5 sec. halten, Ellenbogen leicht gebeugt

Dauer: 5-10 Wiederholungen



Kräftigung der hinteren Schultergürtelmuskulatur

Ausgangsstellung: Stand, Beine Schrittstellung, Oberkörper aufrecht, Bauch und Gesäß anspannen, Hände auf Schulterhöhe an die Wand stützen

Ausführung: Liegestütz gegen die Wand, einhändig oder beidhändig. Knie leicht gebeugt

Dauer: 12-15 Wiederholungen, 2-3 Serien

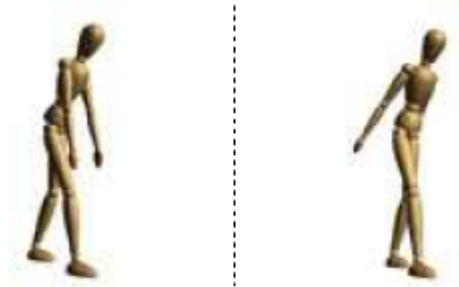


Spannungsübung der Armstrecker

Ausgangsstellung: Sitz oder Stand, Beine Schrittstellung, Oberkörper leicht vorgebeugt, Bauch und Gesäß anspannen

Ausführung: die seitlich nach unten gestreckten Arme nach hinten bewegen und halten

Dauer: 10 sec. halten, 5-10 Wiederholungen



Kräftigung der Außenrotatoren

Ausgangsstellung: Sitz oder Stand, Beine hüftbreit, Oberkörper aufrecht, Bauch und Gesäß anspannen, Ellenbogen nah am Körper und rechtwinklig anbeugen

Ausführung: Unterarme nach außen bewegen, Ellenbogen bleiben am Körper

Dauer: 12-15 Wiederholungen

