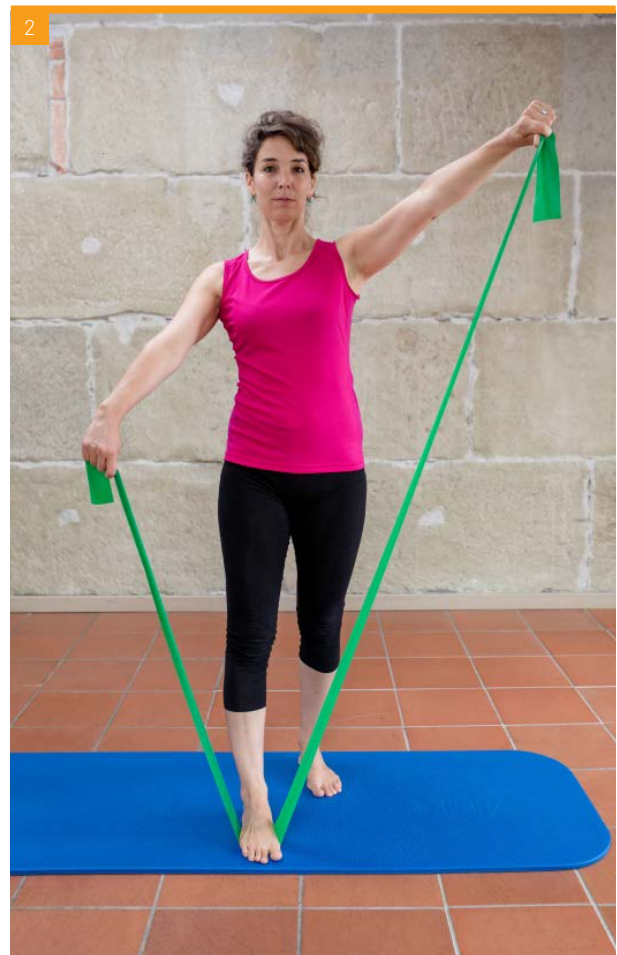
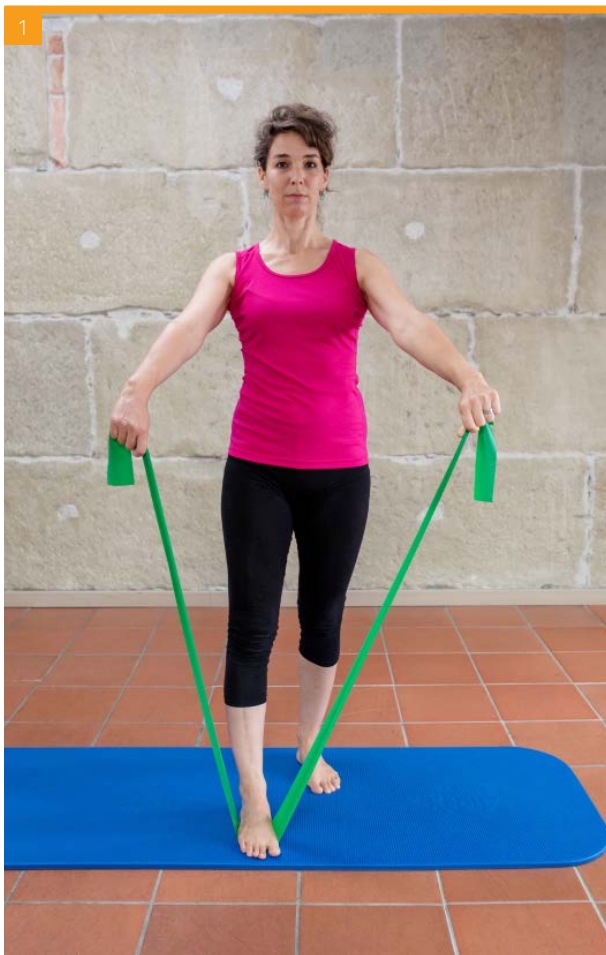


SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 1

Schulterblatt nach oben

Arme 45° nach vorne, mit Gewicht oder Theraband. Mit dem schwachen Arm beginnen. Das Gewicht oder Theraband so weit hochheben wie möglich ohne die Schulter anzuheben. Dauer und Wiederholung: 15 Sekunden halten, 3 bis 4 Serien.



SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 2

Schulterblatt nach unten

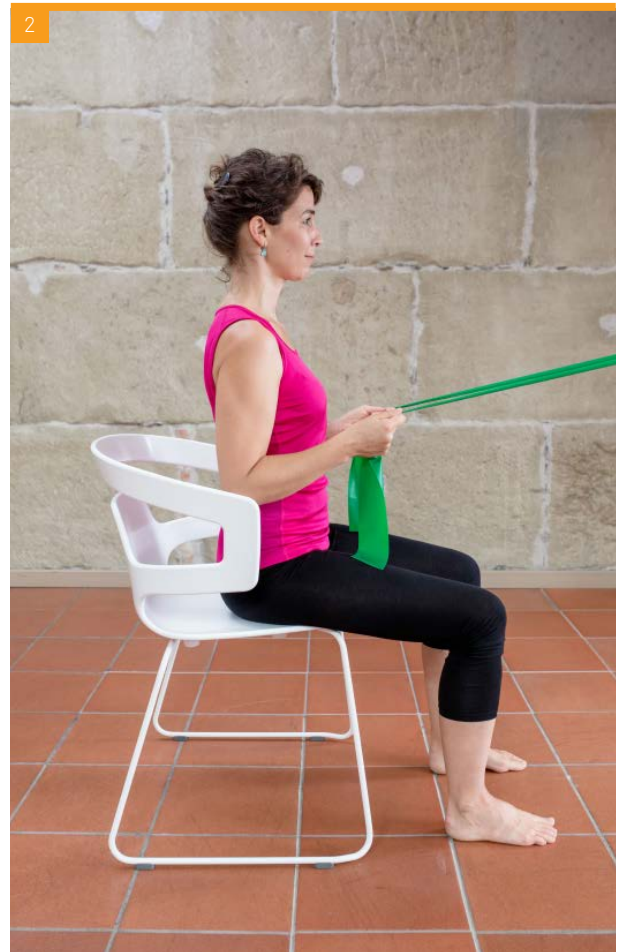
Sitzend, Körper mit gestreckten Armen von Sitzfläche empordrücken. Dauer und Wiederholung: 10 bis 15 Sekunden halten, 3 bis 4 Serien.



SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 3

Schulterblatt rückwärts

Sitzposition, Arme nach vorn ausgestreckt, Rumpf angespannt, Hände fassen das Theraband. Ellbogen auf Schulterhöhe nach hinten ziehen, bis das Bewegungsende erreicht ist. Variation Ellbogen dem Körper entlang nach hinten ziehen. Dauer und Wiederholung: 10 bis 15 Sekunden halten, 3 bis 4 Serien.



SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 4

Mobilisation der Brustwirbelsäule

Vierfüsslerstand, flacher Rücken, Bauchmuskeln anspannen (Hohlkreuz vermeiden). Brustwirbelsäule leicht wölben. Dann einen Punkt zwischen den Schulterblättern nach unten ziehen. Die Schultern gegen unten und die Schulterblätter dem Oberkörper entlang nach hinten ziehen. Spannung für zwei bis drei Sekunden halten, dann entspannen und 10 bis 15 Mal wiederholen.



SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 5

Armheben vorwärts

Auf Theraband stehen und Arm nach vorne
heben. Wiederholung: 10 bis 15 Mal.

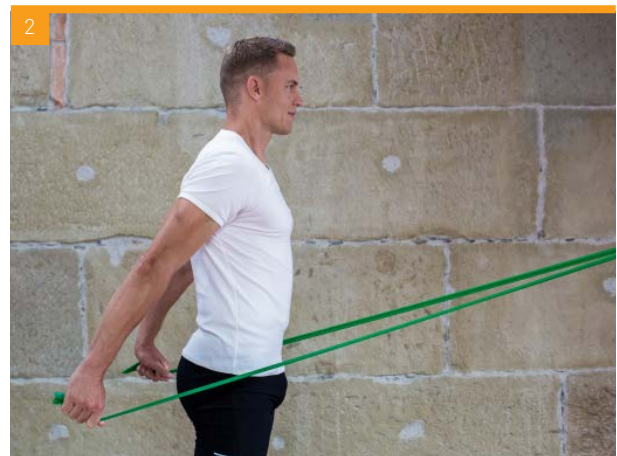


SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 6

Armziehen rückwärts

Theraband horizontal an Türe befestigen. Zweibeinstand mit leicht gebeugten Knien, Arme nach vorn oben ausgestreckt, Hände umfassen Theraband, Wirbelsäule neutral und angespannter Rumpf. Ausgestreckte Arme nach unten Richtung Hüfte ziehen, bis sich die Hände auf Hüfthöhe befinden, dann wieder langsam hochbringen (Skistock nach hinten und unten stossen).

Wiederholung: 10 bis 15 Mal.



SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 7

Schulter, Innenrotation

Theraband auf Ellbogenhöhe fixieren.
Rechtwinklig gebeugten Arm mit Handrücken
des anderen Arms unterstützen. Unterarm
nach innen bewegen. Der Ellbogen muss am
Körper bleiben.

Wiederholung: 20 bis 30 Mal.



SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 8

Schulter, Aussenrotation

Theraband auf Ellbogenhöhe fixieren.
Rechtwinklig gebeugten Arm mit Handrücken
des anderen Arms unterstützen.
Unterarm nach aussen bewegen.
Der Ellbogen muss am Körper bleiben.
Wiederholung: 20 bis 30 Mal.



SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 9

Armkräftigung, Beugen

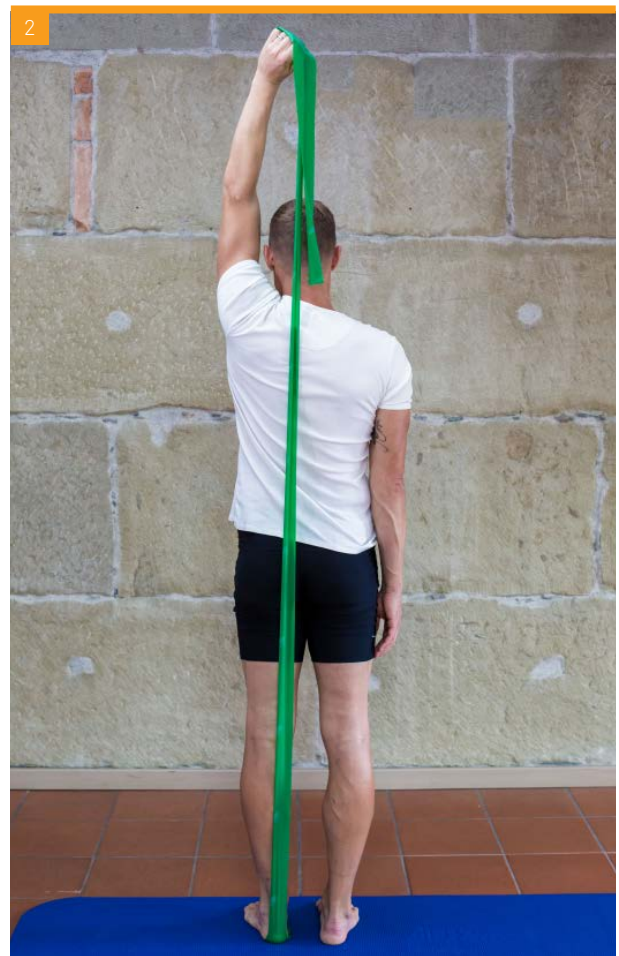
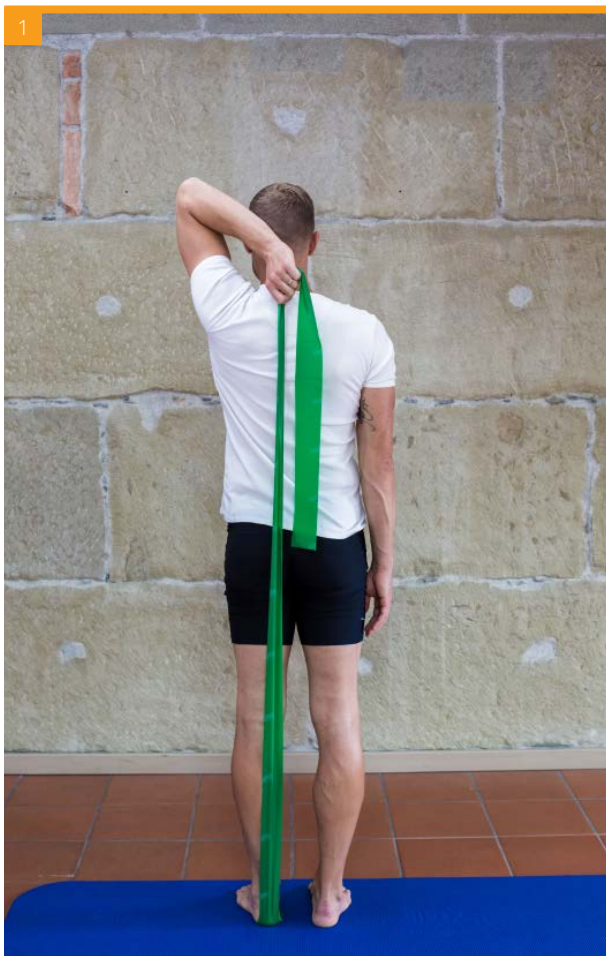
Sitzend, Arm nahe am Körper, Ellenbogen bleibt am Körper. Zuerst ohne Gewicht. Wenn normale Bewegung möglich ist, mit Gewicht (z. B. gefüllte PET-Flasche). Wiederholung: 20 bis 30 Mal.



SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 10

Armkräftigung, Strecken

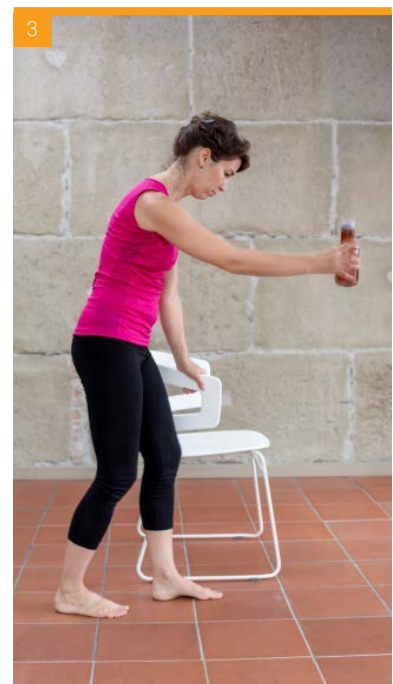
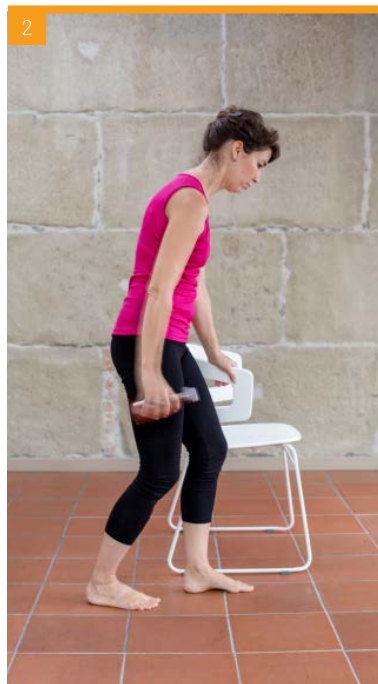
Ellbogen neben Ohr, Hand hinter Kopf nach unten, dann Theraband nach oben ziehen.
Wiederholung: 20 bis 30 Mal.



SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 11

Schultermobilisierung

Leicht vornübergebeugt den Arm hängen lassen (ein leichtes Gewicht in der Hand kann helfen). Dann Schultern in alle Richtungen pendeln lassen. Wiederholung: 20 bis 30 Mal.



SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 12



Brustmuskel dehnen

Schrittstellung (Bein der zu dehnenden Seite ist vorne), Schulter befinden sich vor dem Becken, d.h. Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt. Ellbogen höher als Schultern. Rumpf von der zu dehnenden Seite wegdrehen, um die Dehnungsphase auszulösen.

Dauer und Wiederholung: 30 Sekunden halten, 2 bis 3 Mal pro Seite wiederholen.

SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 13



Ellbogen/hinteren Oberarm dehnen

Schulter und Ellbogengelenk in maximaler Beugung, andere Hand fasst den Ellbogen. Hand zieht den Ellbogen leicht nach hinten zur Mitte. Dehnung kann durch eine Seitneigung des Rumpfes verstärkt werden. Kopf bleibt in neutraler Position.

Dauer und Wiederholung: 30 Sekunden halten, 2 bis 3 Mal pro Seite.