

AKTIVE SCHULTERGYMNASTIK

1 Lockerung des Schultergürtels



a. Schultern kreisen nach hinten (10 x wiederholen).



b. Schultern in Richtung Ohr ziehen und wieder herunterlassen (10 x wiederholen).



c. Arme pendeln seitlich mit einem ca. 500 g schweren Gewicht in den Händen.

2 Dehnung des Schultergürtels



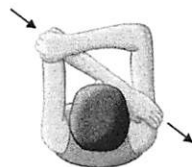
a. Den rechten gebeugten Arm hinter den Kopf und die Hand zwischen den Schulterblättern ablegen.

Mit der linken Hand den rechten Ellbogen umfassen und diesen zur linken Schulter ziehen. Beugen Sie den Kopf nicht nach vorne.

10 Sekunden halten.



b. Arm um 90° nach oben beugen und gebeugten Unterarm gegen einen Türrahmen drücken, dabei bewegen sich die Fußspitzen vom Türrahmen weg. 10 sec. halten.



c. Rechte Hand auf die gegenüberliegende Schulter legen, Ellbogen auf Schulterhöhe.

Legen Sie Ihre linke Hand um den rechten Ellbogen und ziehen ihn zur gegenüberliegenden Seite

Endstellung 10 sec. halten.

3 Beweglichkeit des Schultergelenks



a. Gefaltete Hände hinter den Kopf führen.



b. Gefaltete Hände nach vorne strecken und bis zu den Ohren anheben.

Die Schultern nicht anheben.



c. Die Hände hinter dem Kopf falten, Ellbogen nach vorne zusammen und auseinander führen.



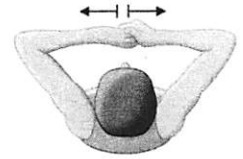
d. Die Hände hinter dem Rücken falten, und langsam die Arme durchstrecken und in Richtung Decke führen.



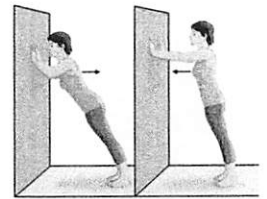
e. Die Arme seitlich und angewinkelt nach oben heben, bis sich der Ellbogen auf Schulterhöhe befindet. Unter- und Oberarm bilden einen 90-Grad-Winkel.

Die Unterarme nach unten drehen, bis die Fingerspitzen auf den Fußboden zeigen.

4 Kräftigung des Schultergürtels

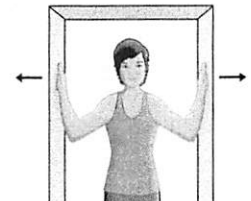


a. Hände in Brusthöhe vor dem Körper ineinanderhaken und auseinanderziehen.

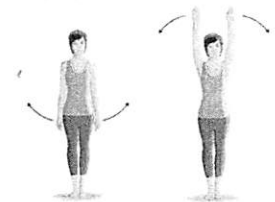


b. Mit gestreckten Armen vor die Wand stellen und die Ellbogen beugen.

Beachte: die Nasenspitze berührt die Wand.



c. In den Türrahmen stellen und versuchen, mit den Händen (in Schulterhöhe) den Rahmen auseinanderzustemmen.



d. Hände öffnen und schließen. Dabei die gestreckten Arme seitlich nach oben führen und nachfolgend langsam absenken.

Wichtig:
Bei allen Übungen den Oberkörper und Kopf gerade halten (Spiegelkontrolle)!

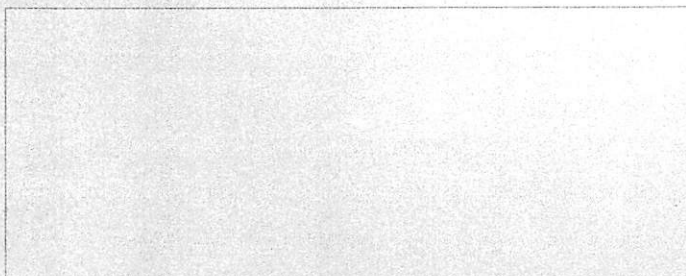
Meine Rückenschule



Laden im
App Store

JETZT BEI
Google Play

Überreicht durch:



Modifiziert nach Texten und Zeichnungen von Dr. Hans Bürkle, Walter Lutz und Hans Dieter Kempf



Alle Übungen sind auch für Patienten mit leichten Schultergürtel-Problemen geeignet.

Tritt keine Besserung ein, sollte der behandelnde Arzt konsultiert werden.