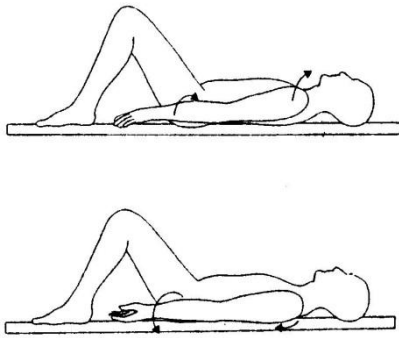


Übungen nach Verletzungen des Schultergelenks

1.

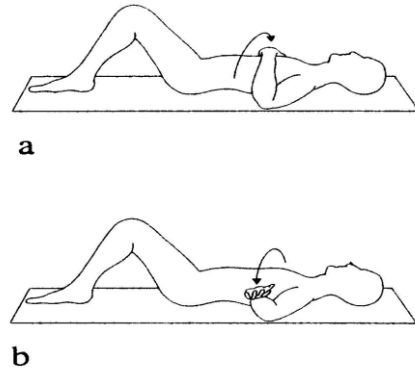


Ausgangsstellung:

Rückenlage. Arme liegen gestreckt neben dem Körper. Beine angestellt, Lendenwirbelsäule behält Kontakt zur Unterlage.

1. Schulter ziehen Richtung Nase, dabei die Arme einwärts drehen. Ellbogen bleiben gestreckt.
2. Schulterblätter ziehen Richtung Wirbelsäule und Gesäß, dabei die Arme auswärts drehen.

2.

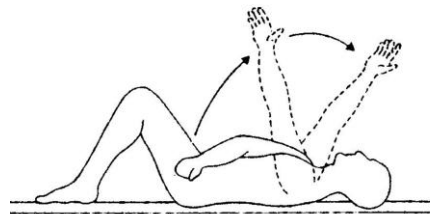


Ausgangsstellung:

Rückenlage, Beine sind angestellt, Lendenwirbelsäule behält Kontakt zur Unterlage. Oberarme liegen auf der Unterlage. Ellenbogen rechtwinklig gebeugt. Schulterblätter Richtung Wirbelsäule und Gesäß halten.

1. Hände fausten und auf den Bauch legen.
2. Finger strecken, Handrücken Richtung Unterlage bewegen. Ellenbogen bleiben im 90°- Winkel.

3.



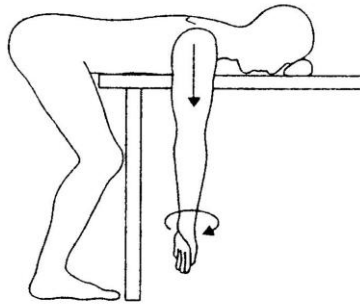
Ausgangsstellung:

Rückenlage, Beine angestellt, Lendenwirbelsäule behält Kontakt zur Unterlage. Hand ist gefaustet, Daumen ruht auf der gegenüberliegenden Hüfte.

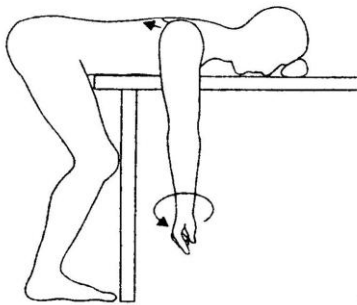
1. Hand öffnen, Arm auswärts drehen, dabei gestreckten Arm nach hinten oben führen. Daumen zeigt zum Boden.

Übungen nach Verletzungen des Schultergelenks

4.



a



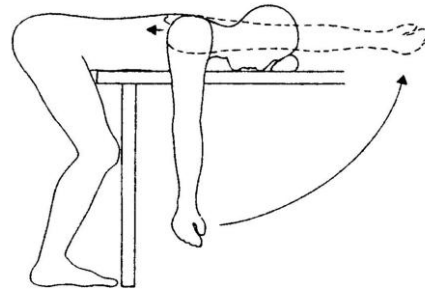
b

Ausgangsstellung:

Bauchlage, Arm hängt über Tisch-/Bettkante.

1. Arm einwärts drehen, dabei Richtung Boden schieben
2. Schulterblatt zieht zur Wirbelsäule und Gesäß, dabei auswärts drehen (fließende schraubende Bewegung)

5.

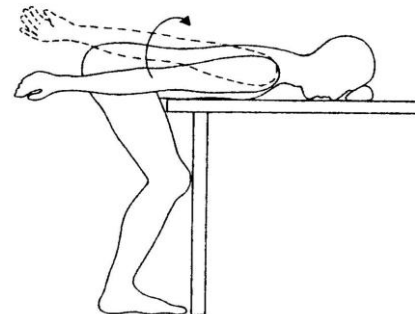


Ausgangsstellung:

Bauchlage, Arm über Tisch-/Bettkante hängen lassen, Schulterblatt zieht Richtung Wirbelsäule und Gesäß.

1. Arm gestreckt zum Kopfende anheben. Daumen zeigt Richtung Decke.

6.



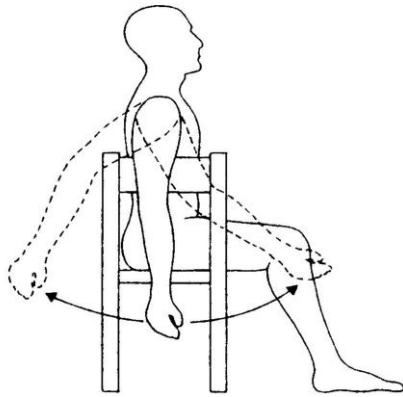
Ausgangsstellung:

Bauchlage, Oberkörper auf Tisch oder Bank abgelegt.

1. Arme gestreckt neben den Körper legen. Schulterblätter ziehen Richtung Wirbelsäule und Gesäß. Gestreckte Arme anheben und auswärtsdrehen. Daumen zeigen Richtung Decke, Stirn behält Kontakt zur Unterlage.

Übungen nach Verletzungen des Schultergelenks

7.

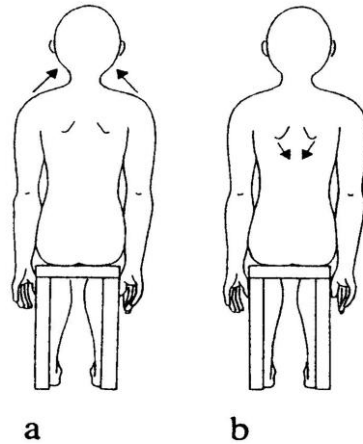


Ausgangsstellung:

Aufrechter Sitz. Wirbelsäule ist aufgerichtet, Nacken ist lang. Brustbein lehnt leicht nach vorn. Beine sind gegrätscht. Füße stehen plan vor den Knien.

1. Arm hängt seitlich über Stuhllehne. Daumen zeigt nach vorn. Arm vor- und zurückpendeln.

8.



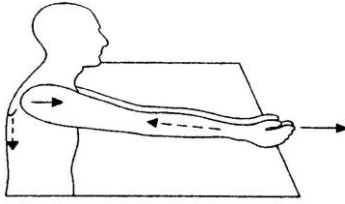
Ausgangsstellung:

Aufrechter Sitz. Wirbelsäule ist aufgerichtet, Nacken ist lang. Brustbein lehnt leicht nach vorn. Beine sind gegrätscht. Füße stehen plan vor den Knien.

1. Arme hängen neben dem Körper. Schultern ziehen Richtung Nase.
2. Schulterblätter ziehen Richtung Wirbelsäule und Gesäß.

Übungen nach Verletzungen des Schultergelenks

9.

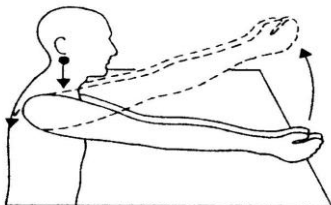


Ausgangsstellung:

Aufrechter Sitz. Wirbelsäule ist aufgerichtet, Nacken ist lang. Brustbein lehnt leicht nach vorn. Beine sind gegrätscht. Füße stehen plan vor den Knien.

1. Hände gefaltet auf den Tisch gelegt. Ellenbogen sind gestreckt. Hände schieben nach vorn, ziehen Schulterblätter von der Wirbelsäule weg.
2. Schulterblätter ziehen Richtung Wirbelsäule und Gesäß, dabei gestreckte Arme zurück in die Ausgangsstellung.

10.

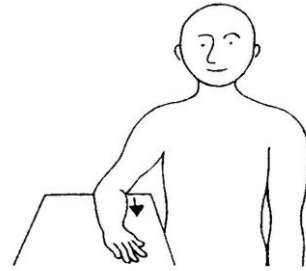


Ausgangsstellung:

Aufrechter Sitz. Wirbelsäule ist aufgerichtet, Nacken ist lang. Brustbein lehnt leicht nach vorn. Beine sind gegrätscht. Füße stehen plan vor den Knien.

1. Hände gefaltet auf Tisch ablegen. Schulterblätter Richtung Wirbelsäule und Gesäß halten. Arme gestreckt anheben. Achtung: Abstand zwischen Schulter und Ohr bleibt so groß wie möglich.

11.

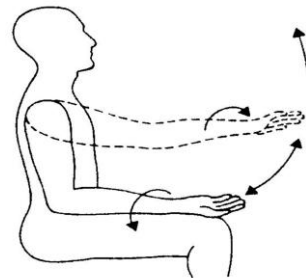


Ausgangsstellung:

Unterarm seitlich auf Tisch abgelegt, Ellenbogen rechtwinklig gebeugt.

1. Ellbogen gibt leichten Druck auf den Tisch. Vorstellung: Oberarmkopf gleitet Richtung Boden in die Achselhöhle.

12.



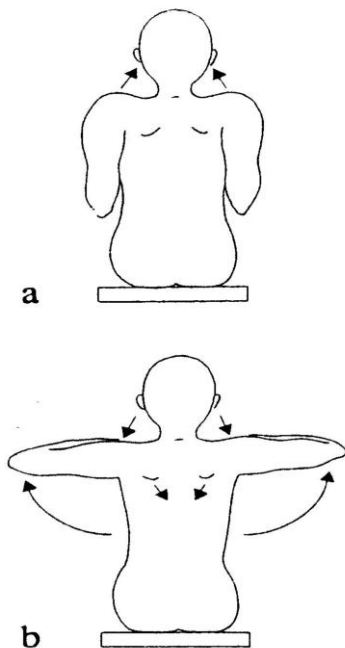
Ausgangsstellung:

Aufrechter Sitz. Wirbelsäule ist aufgerichtet, Nacken ist lang. Brustbein lehnt leicht nach vorn. Beine sind gegrätscht. Füße stehen plan vor den Knien.

1. Ellbogen rechtwinklig gebeugt. Handflächen zeigen nach oben. Arme schieben nach vorn, gleichzeitig drehen die Hände. Handflächen zeigen nach unten. Zurück in die Ausgangsstellung.

Übungen nach Verletzungen des Schultergelenks

13.

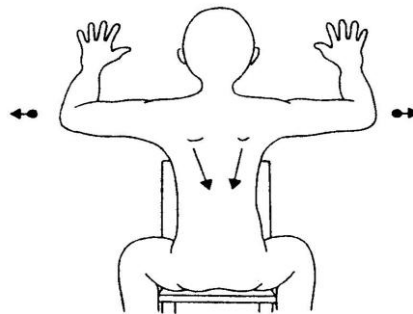


Ausgangsstellung:

Aufrechter Sitz. Wirbelsäule ist aufgerichtet, Nacken ist lang. Brustbein lehnt leicht nach vorn. Beine sind gegrätscht. Füße stehen plan vor den Knien.

1. Ellenbogen gebeugt, Hände gefaustet. Daumen zeigt nach oben. Schulter ziehen zu den Ohren. Ellenbogen liegen am Körper.
2. Schulterblätter ziehen Richtung Wirbelsäule und Gesäß, gleichzeitig Oberarme abspreizen. Ellenbogen bleiben im 90°- Winkel.

14.



Ausgangsstellung:

Aufrechter Sitz. Wirbelsäule ist aufgerichtet, Nacken ist lang. Brustbein lehnt leicht nach vorn. Beine sind gegrätscht. Füße stehen plan vor den Knien.

1. Sitz rittlings auf einem Stuhl vor der Wand. Handflächen liegen locker an der Wand. Ellbogen ziehen in Pfeilrichtung, dabei Schulterblätter Richtung Wirbelsäule und Gesäß halten.