



Übungen für die Schulter

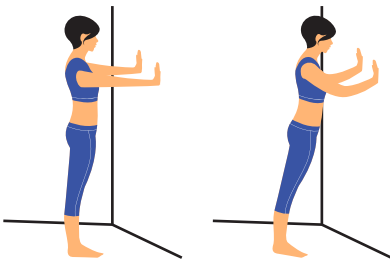
Bitte achten Sie auf eine schonende und schmerzfreie Übungspraxis.
Am besten integrieren Sie die Übungen täglich in Ihren Tagesablauf.



3 x
15 Sek.

Dehnen:

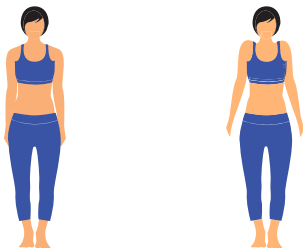
Starten Sie im stabilen Stand.
Mit der rechten Hand den Kopf leicht zur rechten Seite neigen.
Die linke Hand aus der Schulter heraus nach unten strecken
und so den Schulter-/Nackенbereich dehnen.



10

Kräftigen:

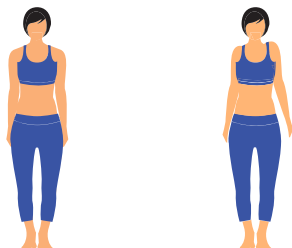
Stützen Sie sich mit den Händen an einer Wand ab,
stützen Sie Ihr Körpergewicht auf die Arme:
Beugen & strecken Sie zur Kräftigung.



20 x

Lockern:

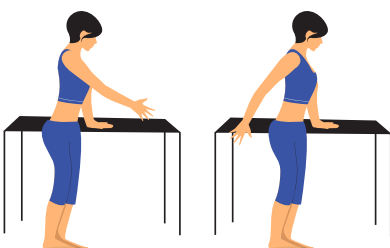
Starten Sie im stabilen Stand, ziehen Sie die Schultern so weit
es geht nach oben und senken Sie die Schultern wieder ab.



10 x
Beide
Richtungen

Bewegen:

Kreisen Sie mit beiden (oder nur einer Schulter) von vorne
nach hinten. Wechseln Sie danach die Richtung.



10 x
jede
Seite

Bewegen:

Stützen Sie sich mit leicht gebeugtem Oberkörper stehend auf
einem Tisch ab. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf einen Fuß und
pendeln Sie mit dem Arm der anderen Körperhälfte nach vorne
und hinten.

Tipp:

Diese Übung können Sie auch mit einem Gewicht, z.B. einer
Flasche Wasser durchführen.