

ERHALTEN DER SCHULTERBEWEGLICHKEIT

Erhalten der Schulterbeweglichkeit 1



Stand, leichte Schrittstellung, mit Hand gut abstützen

Arm entspannt hängen lassen, vor/zurück pendeln

2 Minuten



Sitz , Kopf zur Seite neigen

Mit dehnendem Arm Richtung Boden ziehen, mit/ohne halten am Kopf möglich

30 Sekunden halten



Sitz oder Stand

Gefaltete Hände mit gestreckten Arme nach oben bewegen

20x wiederholen

Erhalten der Schulterbeweglichkeit 2



Rückenlage, Stange halten

Stange vor der Brust zur Decke hoch stossen, langsam bewegen

20x wiederholen



Sitz, Flaschenzug z.B. an der Türe einhängen

Am Seil ziehen bis das Schultergelenk schmerzfrei an die maximale Beweglichkeitslimite kommt

20x wiederholen



Rückenlage

Stärkerer Arm unterstütz schwächeren Arm um so weit wie möglich zur Wand bewegen

20x wiederholen

Erhalten der Schulterbeweglichkeit 3



ACHTUNG!!!
Falsches Bewegungsmuster!
Zu langer Hebelarm!
Kann Schmerzen auslösen!



Rückenlage

Arme von Schulterhöhe aus Richtung Decke langsam bewegen

20x wiederholen



Sitz, Stuhllehne so weit wie möglich vor sich halten

Schultergürtel Richtung Boden bewegen

30 Sekunden halten