

Mobilisationsübungen:

- Schulterkreisen rückwärts/ vorwärts
- Arm pendeln (optional mit Wasserflaschen 0,5l)

Übung 1

Matte: Hände mit Handinnenfläche auf Handtücher abgelegt, die Arme seitlich vom Körper wegschieben und wieder heranführen (wie „Schnee-Engel“), Bauchspannung!

→ Variation Matte: Handrücken aufgelegt auf Handtücher

Tür: Arm vor Körper soweit wie möglich auf und ab schieben, ca. eine Unterarmlänge Abstand zur Tür, Handinnenfläche nicht lösen

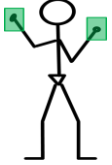
Matte



„Armwischen“
mit Handtücher

Wdh.: 3 x 15

Tür



„Fensterputzen“

Wdh.: 3 x 1 min

Übung 2

aufrechte Sitzhaltung, Besenstiel hinter Körper gefasst und gestreckte Arme nach hinten oben führen und wieder absenken

Variante: Arme gestreckt tief halten und Besenstiel auseinanderziehen wollen (Spannung halten)

Hocker/ Stuhl
Besenstiel



Abspreizen der
gestreckten Arme

Wdh.: 3 x 10

Hocker/ Stuhl
Besenstiel



Besenstiel
auseinander-
ziehen

Wdh.: 5 x 20 sec

Übung 3

gestreckte Arme mit Wasserflaschen körpernah überkopf Richtung Boden absenken und wieder neben die Hüfte führen, Bauchspannung!

Hinweis:

0,5l = 0,5kg/ 1l = 1kg/ 1,5l = 1,5kg/ 2l = 2kg (bitte Größe der Flasche an Arm- und Rumpfkraft anpassen)

Matte




BWS – Mobilisierung
mit Wasserflasche

Wdh.: 3 x 15

Übung 4

gewinkelte Arme (90°-Beugung im Ellenbogen, Handflächen nach oben) stets seitlich am Brustkorb fixiert, Theraband schulterbreit fassen, nach außen ziehen und wieder zusammenführen (Band darf nicht durchhängen)

Theraband



**Außenrotation
 Arme**

Wdh.: **3 x 10**

Übung 5

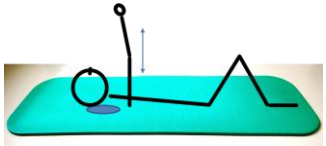
gestreckte Arme Richtung Decke / Boden (Ellenbogen gestreckt!, Schulterblattbewegung!)
 Bauchspannung!

→ Variante: mit Wasserflaschen in der Hand

Hinweis:

0,5l = 0,5kg/ 1l = 1kg/ 1,5l = 1,5kg/ 2l = 2kg (bitte Größe der Flasche anpassen)



Matte



**Schulterblatt-
 Mobilisierung**

Gewicht: mit Wasserflasche (optional)
 Wdh.: **3 x 15**

Dehnung

<p>Besenstiel</p> 	
<p>Schulterdehnung mit Stab</p> <p>Besenstiel senkrecht hinter Körper von oben und unten greifen, mit beiden Händen soweit wie möglich zusammenschieben (Hände tauschen)</p> <p>2x pro Seite 20 Sek halten</p>	<p>Schulter aufdehnen</p> <p>Unterarm in Türrahmen legen, Ellenbogen auf Schulterhöhe, Beine in Schrittstellung, Oberkörper nach vorne verlagern</p> <p>3x pro Seite 20 Sek halten</p>