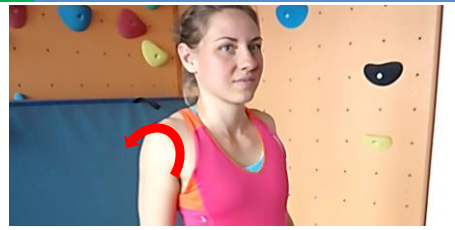


Heimtrainingsprogramm

Schulter

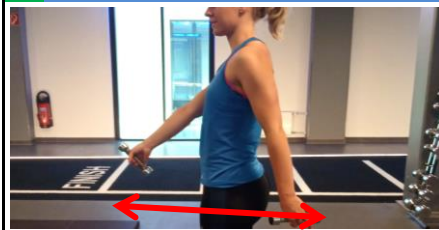
1 Mobilisation



20 x

Schulterkreisen: Schultern anheben und absenken nach hinten unten

2 Mobilisation - Zentrierung



60 sec. vor und zurück

Armpendel: Kleine Gewichte (z.B. Wasserflaschen) Arme vor und zurück schaukeln lassen

3 Mobilisation Schulterblatt



20 x

Vierfüßlerstand mit gestreckten Armen - Schulterblätter auseinander ziehen und nahe zur Wirbelsäule ziehen

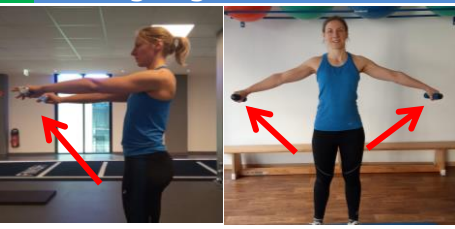
4 Mobilisation



20 x

Rückwärtskreisen der Arme in Rückenlage: Arme gestreckt über Kopf und in langem Bogen zur Hüfte führen.

5 Kräftigung



3 x 10 Wiederholungen

Armabduktion und Frontheben im Wechsel mit kleinem Gewicht: Arme seitlich bzw, vor dem Körper bis auf Schulterhöhe anheben

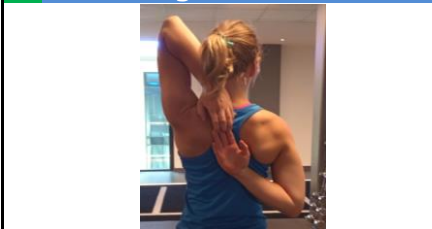
6 Kräftigung



3 x 10 Wiederholungen

Außenrotation: Ellbogen 90° gebeugt & Oberarme Oberkörper - Handtuch nach Außen ziehen, Oberarme am Körper lassen!!!

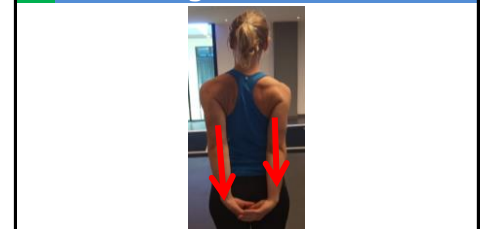
7 Dehnung



pro Seite 3 x 10 sec.

"Fleischerhaken": Hände hinter dem Rücken zusammenführen (einen Arm von oben, anderer von unten)

8 Dehnung



3 x 10 sec.

Arme lang ziehen: Hände hinter dem Rücken ineinander falten und Schultern nach hinten unten schieben