

6 ÜBUNGEN FÜR DIE Schulter

QUICK TIPS

Schulter kreisen

Regelmäßige Bewegung beugt Verspannungen vor und fördert die Durchblutung.



Nacken entspannen

Häufig verstärken Verspannungen im Nacken die Schulterproblematik.



Wärme

Entspannt die Muskulatur und regt die Durchblutung an. **Achtung!** Nicht bei pulsierenden Schmerzen.



Kälte

Kann Schulterschmerzen lindern. Vorsichtig dosieren und direkten Hautkontakt vermeiden.



Steigern Sie die Anzahl der Wiederholungen und die Intensität.

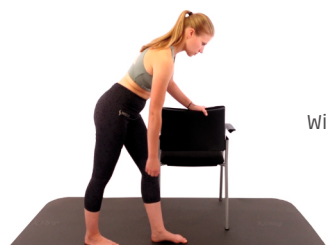


Führen Sie die Übungen nur dann aus, wenn keine Schmerzen auftreten.



Führen Sie einseitige Übungen immer auf beiden Seiten durch.

Übungen



Wiederholungen: 3x 30 Sekunden (pro Seite)

Entlastung Schulter

Stellen Sie sich vor einen Tisch oder Stuhl. Stützen Sie sich mit einem Arm nach vorne ab. Beginnen Sie nun mit dem freien Arm zu pendeln, so weit es Ihnen angenehm ist. Achten Sie darauf, dass Sie nicht mit zu viel Schwung pendeln. Sie sollten die Bewegung jederzeit kontrollieren können. Mit einem kleinen Gewicht in der Hand (z.B. kleine Flasche), wird die Übung intensiver.



Wiederholungen: 10 - 15

Mobilisation Schulter

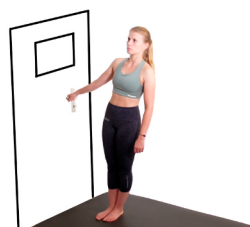
Stellen Sie sich vor einen Tisch oder Stuhl. Legen Sie beide Handflächen schulterbreit auf Tisch oder Stuhl ab und wandern Sie dann mit den Füßen ein Stück zurück. Schieben Sie nun Ihr Gesäß nach hinten und bewegen Sie dabei Ihren Oberkörper nach unten, zwischen die Arme. Halten Sie diese Position kurz, bevor Sie sich langsam wieder aufrichten.



Wiederholungen: 1x 30 - 60 Sekunden (pro Seite)

Dehnung Brustmuskulatur

Stellen Sie sich vor eine Wand und legen Sie einen Arm möglichst auf Schulterhöhe an die Wand. Halten Sie den Arm in dieser Position, mit Fingerspitzen nach hinten, und drehen Sie dann Ihren Oberkörper behutsam von der Wand weg. Verweilen Sie in dieser Position für ca. 30 Sekunden, idealerweise für 60 Sekunden. Der Arm sollte dabei stets auf derselben Höhe bleiben.



Wiederholungen: 3x 20 Sekunden (pro Seite)

Entlastung Schulter

Stellen Sie sich seitlich neben eine geschlossene Türe. Der Abstand sollte so groß sein, dass Sie mit gestrecktem Arm den Türgriff erreichen. Halten Sie sich am Türgriff fest und lassen Sie Ihren Oberkörper leicht zur Seite fallen. Sie sollten nun einen leichten Zug in der Schulterkapsel spüren. Halten Sie diese Position für circa 20 Sekunden.



Wiederholungen: 3x 10

Kräftigung Schulter

Stellen Sie sich mit etwas mehr als einer Armlänge Abstand vor eine Wand. Strecken Sie Ihre Arme auf Schulterhöhe nach vorne, bis Sie sich an der Wand abstützen können. Beugen Sie langsam Ihre Ellbogen, so dass sich Ihr ganzer Körper (NICHT nur das Gesicht) der Wand nähert. Drücken Sie sich vom tiefsten Punkt zurück in die Ausgangsstellung (Körper bleibt gestreckt!). Je weiter Sie von der Wand entfernt sind, desto intensiver ist die Übung.

①



②



Wiederholungen: 3x 10

Kräftigung Schulter

Strecken Sie Ihre Arme auf Schulterhöhe nach vorne. Ihre Hände sind zu Fäusten geballt, die Daumen zeigen nach innen (1). Ziehen Sie Ihre Arme nun eng am Körper vorbei zurück. Drehen Sie währenddessen Ihre Unterarme nach oben. Die Daumen zeigen nun nach außen (2).



Play Store



App Store