

Thema: Schultergelenk

Fakten:

- Besteht aus 5 Einzelgelenken
- Hohe Beweglichkeit! Stabilität durch Sehen, Bänder und Muskeln

Übungsroutinen:

- Übungen am besten stündlich durchführen (Wecker stellen)
- 3-4 Sätze, 10-20 Wdh. pro Satz
- Langsam und kontrolliert ausführen
- ASTE: Ausgangstellung
- ESTE: Endstellung

bewegt.
Always moving forward

Mobilisation



“Wandkrabbeln”
- ASTE: Stand, Oberkörper parallel vor einer Wand
- ESTE: Stand, Übungsarm krabbelt mit den Fingern die Wand so hoch wie es möglich ist. Variante: seitlich zu Wand stellen
- Ziel: Mobilität Schultergelenk

“Brustmuskel”
- ASTE: Stand, Unterarm der Übungsseite liegt z.B. in einem Türrahmen, Ellebogen etwa auf Schulterhöhe
- ESTE: Oberkörper lehnt sich nach vorne und dreht sich von dem Übungsarm weg
- Ziel: Mobilität und Dehnung

“Pendel”
- ASTE: Stand, mit einem Arm auf einem Tisch abstützen, in der anderen Hand z.B. eine Wasserflasche
- ESTE: der Übungsarm pendelt die Wasserflasche langsam in alle Bewegungsrichtungen kreisend
- Ziel: Mobilität der Schulter

Kräftigung

“1/4 Liegestütz”
- ASTE: Stand, beide Arme ausgestreckt, mit den Händen an einer Wand
- ESTE: Schulterblätter so weit wie möglich im Wechsel zusammenziehen und voneinander wegdrücken
- Ziel: Kräftigung Schultergelenk, oberer Rücken, Stabilisierung

“Arme kreisen”
- ASTE: Stand oder Sitz
- ESTE: Arme werden ausgestreckt (in alle Bewegungsrichtungen möglich), aus dem Arm heraus kreisende Bewegungen durchführen
- Ziel: Kräftigung Schultermuskulatur

“Besenstiel”
- ASTE: Stand, Besenstiel in den Händen
- ESTE: Arme rechtwinklig beugen, Hände drücken den Besenstil “zusammen” dabei Besenstil langsam hochheben.
- Ziel: Kräftigung Schultergürtel

bewegt.
Always moving forward