

Schulterübungen

Für eine gute Beweglichkeit in den Schulter

Halten Sie Ihre Schultern mobil und beugen Sie so Kalkablagerungen und chronische Schmerzen vor. Nachfolgende Übungen helfen Ihnen dabei. **Absolvieren Sie diese 3-5x pro Woche mit 2 Durchgängen à 10-20 Wiederholungen.**

Übung 1: Schulterkreisen

Stellen Sie sich gerade hin, Bauch einziehen. Fassen Sie nun mit den Händen an die Schultern (bei Schmerzen; Arme nach aussen strecken) und kreisen Sie so die Schultern langsam und kontrolliert in beide Richtungen je 12x.



Übung 2: Pendeln

Halten Sie in den Händen zwei Petflaschen (oder Hanteln) und pendeln die Arme langsam vor und zurück – soweit es der Radius zulässt.



Übung 3: Shoulderwalk

Stellen Sie sich mit den Unterarmen an eine Wand. Walken Sie nun mit den Unterarmen soweit nach oben und wieder runter wie es der Schmerz/die Beweglichkeit zulässt.

**Die Unterarme
Behalten dabei immer
Kontakt mit der Wand.**

(Bild = maximale Endposition, bei akuten Schmerzen nahezu unmöglich).



Übung 4: Rotatorenzug

Spannen Sie ein elastisches Tuch, ein Trainingsband oder Fitnessstube an einer Türfalle ein (wenn nicht vorhanden; halten Sie eine Petflasche in der Hand). Klemmen Sie nun den Ellenbogen fest in der Taille ein. **Öffnen Sie den Unterarm langsam soweit nach aussen wie möglich.** (Ellenbogen bleibt dabei aber am Körper!). Kehren Sie zurück in die Ausgangsposition.



Übung 5: Schulterdehnung

Nehmen Sie den einen Arm vor die Brust. Der Gegenarm hält diesen fest oder zieht ganz sanft, damit ein leichter Dehnzug entsteht (keine Schmerzen!).

Halten Sie diese Position für mindestens 45 Sek.



Übung 6: Brustöffnung

Legen Sie Ihren Unterarm (bei Schmerzen, nur die Hand) an die Wand. Öffnen Sie nun die Gegenseite, bis ein Dehnzug im Brustmuskel spürbar wird (kein Schmerz!). Halten Sie diese Position für mindestens 45 Sek.



Falls zu wenig intensiv - Probieren Sie die Dehnung im Türrahmen:

