

Übungen: Langsam und exakt ausführen. Falls Schmerzen auftreten, sofort aufhören. 2-3 Sets mit 15 Wiederholungen jeden Tag, Gewichte 1-2 kg.

Abduktion bis 90°



Mit Daumen nach oben, beide Arme bis Schulterhöhe heben.

Abduktion voller BewUmfang



Mit Daumen nach oben beide Arme seitwärts zu den Ohren hoch.

Flexion bis 90°



1) Mit Daumen nach oben, 2) Mit Handflächen nach unten beide Arme bis Schulterhöhe heben.

Flexion voller BewUmfang



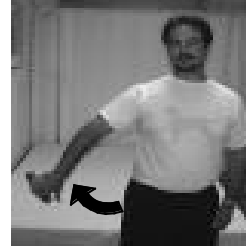
Mit Daumen nach oben beide Arme vorne zu den Ohren hoch.

Supraspinatus (auf der Seite liegend)



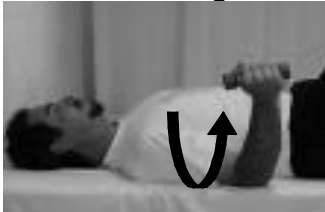
Auf der Seite liegend Daumen schaut n. unten Arm vor dem Bein ca. 30°, Ellbogen gestreckt Arm in die Höhe heben, bis ca. 45°.

Supraspinatus stehend



Daumen schaut nach unten, Arm ca. 30° vor dem Körper dann den Arm heben bis ca. 45°.

Innenrotation liegend



Rückenlage, Beine angezogen. Ellbogen an der Körperseite und um 90 Grad gebogen. Unterarm senken und bis über den Magen heben.

Aussenrotation



Auf der Seite liegend, oberer Ellbogen an der Körperseite. Gerolltes Tuch zwischen Oberarm und Körper einklemmen. Unterarm senken und heben.

Schulterblatt: Sitzend



Hände auf die Oberschenkel legen. **Schulterblätter nach UNTEN und EINWÄRTS gegen die Wirbelsäule** ziehen; 2 Sek. halten, dann entspannen Schultern nicht nach oben ziehen, tief halten.

Liegend



Oberarm auf Schulterhöhe mit 90-Grad-Winkel im Ellbogen. Kopf auf den anderen Unterarm legen. **Schulterblätter nach UNTEN und EINWÄRTS** ziehen. Arm vom Boden heben; Hand und Ellbogen auf der gleichen Höhe. Schultern nicht nach oben ziehen, tief halten. Mit der Zeit Arm gestreckt halten.

Liegend



Gleiche Übung, aber statt den zu hebenden Arm seitlich vom Körper zu halten, diesen über dem Kopf auf den Boden legen und heben.

Liegend



Wie bei den beiden vorhergehenden Übungen auf dem Bauch liegend Stirn auf dem Boden aufstützen. Arme über Kopf, mit Daumen nach oben; **Schulterblätter nach unten u. einwärts** ziehen. Arme während 2 Sek. 2-3 cm heben.