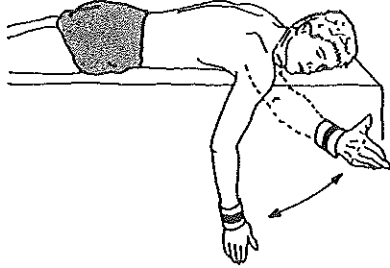


ÜBUNGEN DER ROTATORENMANSCHETTE

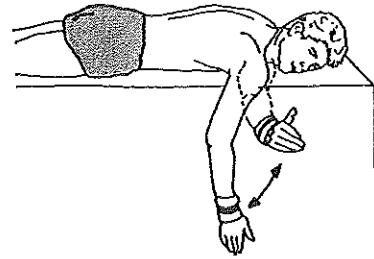
1.) BAUHLAGE

Den gestreckten Arm mit dem Daumen nach oben auf Augenhöhe hoch heben bis 120° Abduktion.



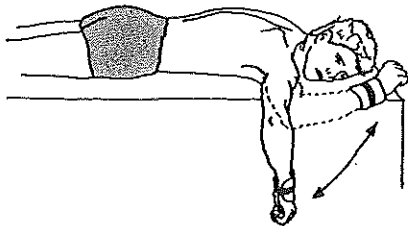
2. BAUHLAGE

Den gestreckten Arm mit dem Daumen nach oben seitlich hoch heben bis 90° Abduktion.



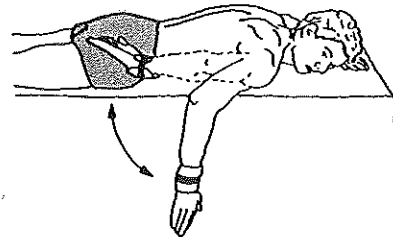
3. BAUHLAGE

Der Ellbogen ist 90° gebogen und der Unterarm senkrecht nach unten hängend, Der Unterarm mit dem Handrücken nach oben bis auf Tischhöhe anheben.



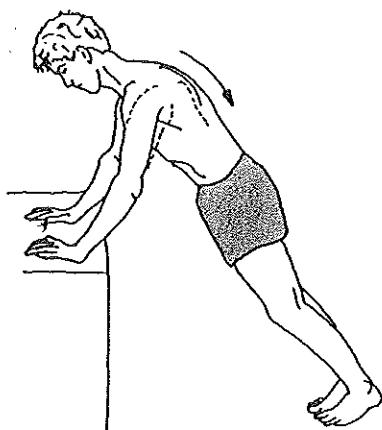
4. BAUHLAGE

Den Arm neben dem Körper, die Handfläche nach oben und dem Ellbogen 90° gebogen. Den Unterarm (mit Handfläche nach oben) bis oberhalb des Rückens abheben.

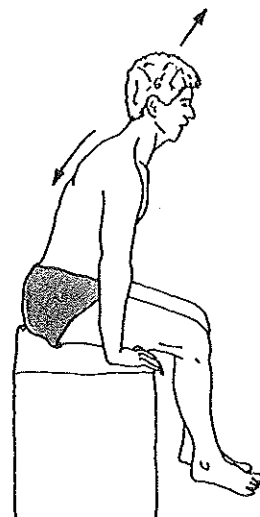


ÜBUNGEN ZUR SCHULTERBLATTFIXATION

5. Arme spannen gegen die Unterlage (Wand, Tisch). Dabei die Schulterblätter Richtung Gesäß ziehen.

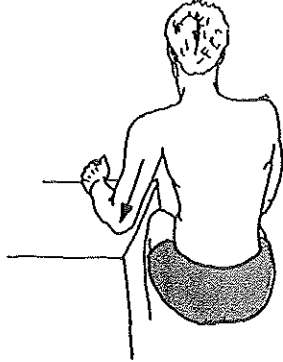


6. Auf einem Stuhl sitzend mit beiden Händen abstützen. Anschließend mit gestrecktem Rücken hochziehen.



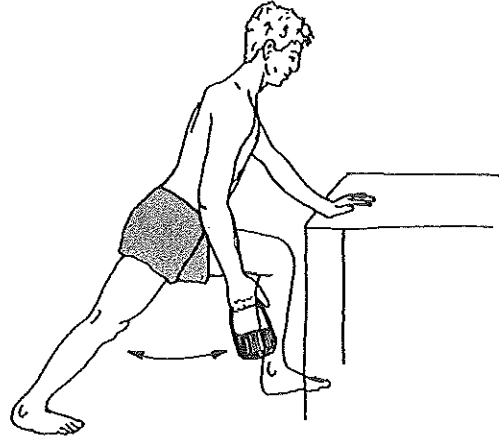
7. ENTLASTUNG

Unterarm seitlich auf Tisch ablegen.
Ellbogen rechtwinklig beugen und
leicht an den Tisch drücken.



8. PENDELÜBUNG

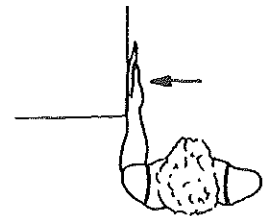
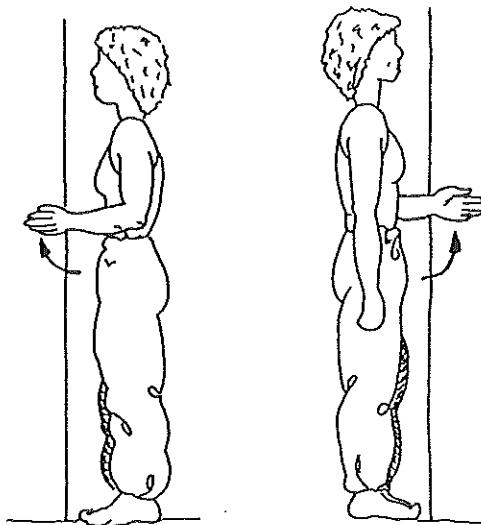
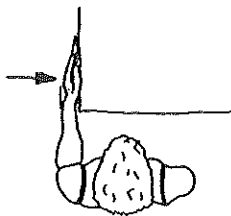
Mit einem Arm am Tisch abstützen. Die
freie Hand läßt ein Gewicht (Mehlsack)
locker hin- und herpendeln.



9. IM STEHEN

Den Ellbogen am Rumpf in 90° Beugung
halten. Die Handfläche drückt nach
innen gegen Wand od. Türstock.

Die selbe Übung wie vorher, nur mit
Druck nach außen.



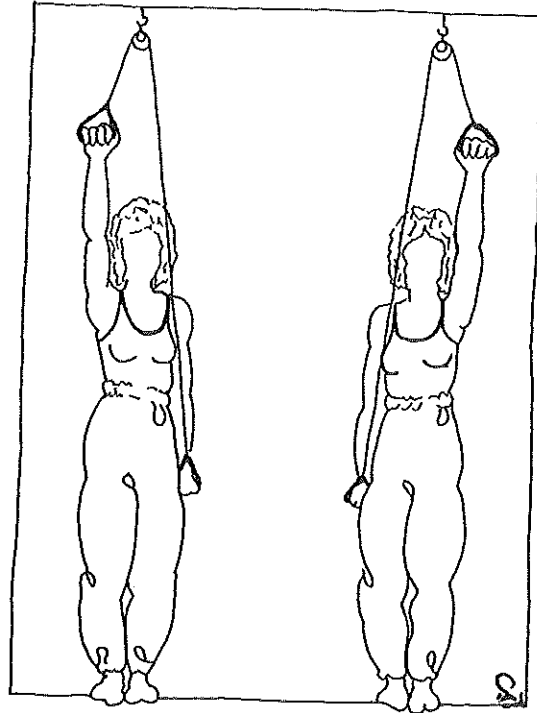
PENDELZUG



Arm vorne hochziehen

Arm seitlich hochziehen.

Einarmig mit Zug gegen Gewicht.



MERKSÄTZE

- 1.) Zuerst aufwärmen, bevor man mit den Übungen beginnt.
- 2.) Vor den Kräftigungsübungen sollte immer gedehnt werden.
- 3.) Bei Dehnungsübungen, Endstellung mind. 20 sek. halten.
- 4.) Bei Kräftigungsübungen mind. 10 sek. anspannen.
- 5.) Jede Übung langsam durchführen. Kein Reißen, Wippen, Federn!!!
- 6.) Übungen dürfen keine Schmerzen verursachen.

Stets im schmerzfreen Bereich bleiben.

Ein Ziehen und Spannen in der Muskulatur ist normal.

Notitzen, Empfehlungen, spezielle Übungen :

