

# ÜBUNGSPROGRAMM SCHULTER BEWEGLICHKEIT & KRÄFTIGUNG



## „SCHULTERPENDEL“:

**ASTE:** Stand in Schrittstellung, mit nicht betroffenem Arm auf Tisch abstützen, Oberkörper ist nach vorn gebeugt, betroffener Arm hängt locker herab;

**Ausführung:** Arm vor und zurück pendeln lassen;

**Vorsicht:** : Oberkörper nach vorn geneigt, aber Wirbelsäule gerade, Arm beim Pendeln locker lassen!

**Variation:** links und rechts pendeln oder kreisen;



## „SCHULTERKREISEN“ :

**ASTE:** Stand, Arme hängen seitlich am Körper locker herab;

**Ausführung:** Schultergürtel beidseitig kreisen, d.h. Schultergürtel leicht nach vorn oben ziehen und nach hinten unten kreisen;

**Vorsicht:** den Oberkörper aufrecht halten!

**Variation:** rechts und links abwechselnd kreisen, vorwärts kreisen;



## „KRABELÜBUNG“:

**ASTE:** beide Hände liegen flach an der Wand, Arme sind leicht gebeugt;

**Ausführung:** mit den Fingern bis zur Schmerzgrenze gerade nach oben krabbeln und langsam wieder zurück;

**Vorsicht:** Schulterblätter nach hinten unten fixieren!

**Variation 1:** Stand seitlich zur Wand, eine Hand seitlich an die Wand legen und nach oben krabbeln;

**Variation 2:** Hände liegen am Tisch und krabbeln nach vor und zurück;



## MOBILISIERUNG MIT GYMNASTIKBALL:

**ASTE:** Stand, Gymnastikball auf Tisch legen und die Arme darauf lagern;

**Ausführung:** den Gymnastikball mit den Armen langsam nach links und rechts rollen;

**Vorsicht:** den Gymnastikball mit den Armen langsam nach links und rechts rollen;



## STABÜBUNG „FRONT RAISE“:

**ASTE:** Rückenlage, Beine aufstellen, den Stab mit beiden Armen schulterbreit vor dem Körper halten;

**Ausführung:** mit gestreckten Armen den Stab Richtung Decke bis zur Schmerzgrenze bewegen;

**Vorsicht:** Schulterblätter nach hinten unten Richtung Wirbelsäule fixieren!

6



## STABÜBUNG „HORIZONTALE SEITBEWEGUNG“:

**ASTE:** Rückenlage. Beine sind aufgestellt, Stab mit beiden Armen 90° vor dem Körper halten, Schultergürtel nach hinten unten zur Wirbelsäule bzw. Unterlage spannen;

**Ausführung:** Stab nach links und rechts bewegen;

**Vorsicht:** Arme bleiben gestreckt!

7



## STABÜBUNG „SEITLICHES WEGSTRECKEN“:

**ASTE:** einen Stab mit gestreckten Armen nahe dem Körper halten;

**Ausführung:** Stab mit gestreckten Armen nach rechts oben und links oben bewegen;

**Vorsicht:** Schulterblätter nach hinten unten Richtung Wirbelsäule fixieren, Oberkörper gerade halten!

8



## „SERRATUSSTÜTZ“:

**ASTE:** Stand, Handstütz gegen die Wand, Arme sind gestreckt;

**Ausführung:** Brustbein bewegt Richtung Wand, dabei werden die Schulterblätter nach hinten gezogen. Schulterblätter wieder auseinander ziehen, Brustkorb dabei nach hinten strecken;

**Vorsicht:** Oberkörper bleibt aufrecht, Arme gestreckt lassen (keine Liegestütz!), die Schultern nicht nach oben ziehen!

9



## „LIEGESTÜTZ“ GEGEN DIE WAND:

**ASTE:** Stand, Handstütz schulterbreit gegen die Wand, die Schulterblätter nach hinten unten Richtung Wirbelsäule fixieren;

**Ausführung:** die Schulterblätter fixiert halten und eine Liegestützbewegung zur Wand durchführen;

**Vorsicht:** kein Hohlkreuz, Bauchspannung halten und Brustkorb stabil halten!

ASTE = Ausgangsstellung

**Dieses Übungsprogramm dient lediglich als Gedächtnisstütze zu den von uns gezeigten Übungen. Im Fall von auftretenden Schmerzen bzw. Unklarheiten bei der Ausführung der Übungen, sind diese sofort zu beenden.**

**Viel Erfolg und Spaß beim Üben wünscht Ihnen  
das Therapeutenteam vom Rehabilitationszentrum St. Georgen im Attergau!**