

Übungen für eine mobile Schulter

1

Stellen Sie sich vor einen Tisch und beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Eine Hand stützt sich am Tisch ab, der andere Arm hängt entspannt herab. Den hängenden Arm nun langsam vor- und rückwärts pendeln lassen.

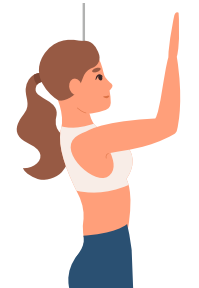
10-mal wiederholen, 3-mal am Tag.



2

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand. Lassen Sie Ihre Finger nun die Wand hoch und wieder runter spazieren. Versuchen Sie dabei so hoch wie möglich zu kommen.

5- bis 10-mal wiederholen.



3

Stellen oder setzen Sie sich an einen Tisch und legen Sie die Handflächen darauf. Lassen Sie nun die Handflächen über den Tisch nach vorne gleiten, so weit Sie können, ohne dabei die Schultern anzuheben.

10-mal wiederholen.



4

Setzen oder stellen Sie sich hin. Legen Sie die Arme an den Körper und spreizen Sie die Ellenbogen im rechten Winkel ab. Dann die Unterarme nach außen drehen.

10 bis 15-mal wiederholen.



5

Setzen Sie sich hin und legen Sie einen Arm auf den Tisch. Die andere Hand fasst möglichst nah bei der Schulter und schiebt den Arm nach unten.

Circa 10 Sekunden halten und 3-mal wiederholen.

