

SCHULTERN

SCHULTERN

1. Kräftigung der Schulter- Adduktoren sowie des M. latissimus dorsi

Arm seitlich in
Schulterblattebene
abgespreizt (ca. 45°)

Den Arm gegen
Widerstand ... -

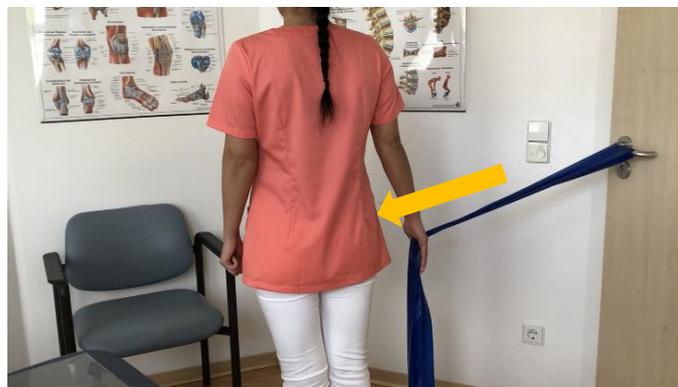
beispielsweise mit Hilfe
eines Gymnastikbandes -

...langsam zum Körper
ziehen...

Kräftigung der Schulter-Adduktoren



Der rote Pfeil
zeigt die
Schulterblattebene



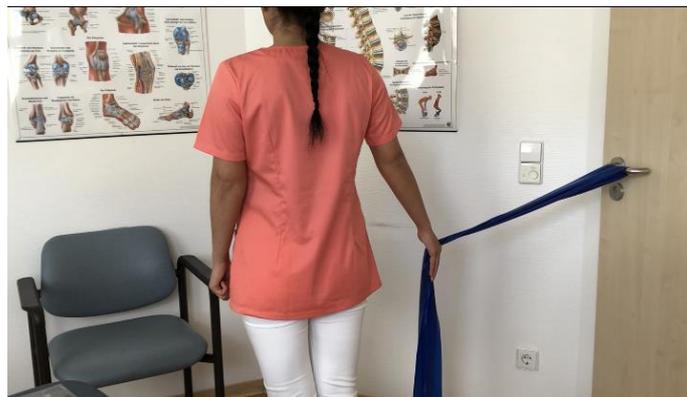
SCHULTERN

... bis der Arm am Körper anliegt....

... und als fließende Bewegung den Arm langsam ...

... wieder in die Ausgangsposition zurückbringen.

(Kräftigung der Schulter-Adduktoren)



20 Wiederholungen

Achtung: Schultern hängen lassen

SCHULTERN

SCHULTERN

2. Kräftigung Innenrotatoren

Nun wird der Unterarm
gegen Widerstand –
beispielsweise mit Hilfe
eines Gymnastikbandes -
langsam einwärts,

... also vor den Bauch
gedreht...

... bis die Hand am Bauch
anliegt.

Kräftigung der Schulter-Innenrotatoren

Der Arm ist im Ellenbogen 90° gebeugt
und liegt eng am Körper an



SCHULTERN

(Kräftigung der Schulter-Innenrotatoren)

Dann wird der Arm in fließender Bewegung langsam wieder bis in die

Ausgangslage zurückbewegt.



15 Wiederholungen

Achtung: Schultern hängen lassen und den Ellenbogen eng am Körper halten.

SCHULTERN

SCHULTERN

3. Kräftigung Außenrotatoren

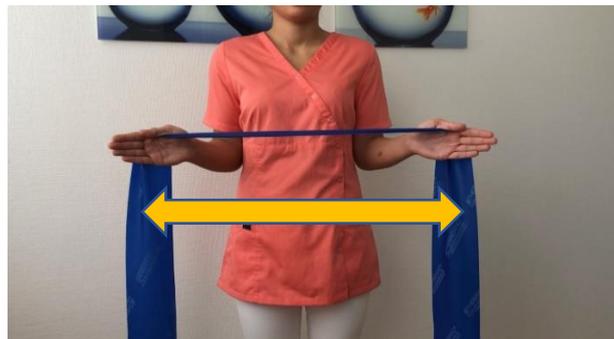
Die Arme werden nun gegen Widerstand - beispielsweise mit Hilfe eines Gymnastikbandes, das zwischen den Händen aufgespannt ist - ...

... langsam auswärts gedreht ...

... und dann in fließender Bewegung wieder bis in die Ausgangsstellung gedreht.

Kräftigung der Außenrotatoren

Die Arme sind im Ellenbogen 90° gebeugt, die Ellenbogen liegen eng am Körper an.



15 Wiederholungen

Achtung: die Schultern hängen lassen und die Ellenbogen eng am Körper anliegend halten.

SCHULTERN

SCHULTERN

4. Dehnung der Brustmuskulatur

Übungsarm über den Liegenrand in 45° - 135° abgespreizt hängen lassen mit der Handinnenfläche nach oben, das Ellenbogengelenk ist gestreckt, Dehnung spüren.

Wechselnde Abspreizwinkel ausprobieren.

Dehnung der Brustmuskulatur

Rückenlage auf Bett oder Liege



30 Sekunden halten

SCHULTERN

(Dehnung der
Brustmuskulatur)

Zusätzlich:

Bis zu 20 Minuten mittig
auf einer eng gerollten
Handtuchrolle oder
Pilates-Rolle liegen.

(Dehnung der Brustmuskulatur)

Handtuchrolle oder Pilates-Rolle

