

Gymnastikübungen für Ihre Schulter

3 Übungen für Zuhause

Bitte führen Sie diese Übungen nur aus, wenn dabei keine Schmerzen auftreten.

Schauen Sie sich eine Videoanleitung zu den folgenden Übungen auf www.recosyn.de an.

Versuchen Sie, die Gymnastik in Ihren Alltag zu integrieren und üben Sie bitte täglich.



01 MOBILISIERUNG

Mobilisierung des Schultergelenks

- **Ausgangsposition:** 1 kg Gewicht in die linke Hand nehmen, in Schrittstellung gehen, Oberkörper leicht nach vorne beugen und mit der rechten Hand auf das rechte Knie stützen.
- Den Arm mit Gewicht entspannt pendeln lassen (nicht führen) und dabei den Zug spüren, der das Schultergelenk entlastet.
- Die Übung 15 - 20 mal wiederholen.
- Anschließend dieselbe Übung mit dem anderen Arm durchführen.



02 DEHNUNG UND MOBILISIERUNG

Dehnung und Mobilisierung des Schultergelenks

- **Ausgangsposition:** Aufrecht stehen und beide Arme vom Körper wegstrecken.
- Mit der linken Hand eine Hohlhand nach oben bilden und Kopf zum linken Arm drehen, rechte Hand mit dem Handrücken nach oben ausstrecken.
- In ruhigem Tempo die Blickrichtung wechseln. Immer darauf achten, dass die Hand, auf die geschaut wird, eine Hohlhand nach oben bildet.
- Auf jeder Seite 15 - 20 mal wiederholen.



03 KRÄFTIGUNG

Kräftigung der Innen- und Außenrotation mit Theraband

- Theraband in einen Türgriff einhängen.

Innenrotation (A)

- **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend, Theraband mit linker Hand festhalten. Den linken Arm zu 90 Grad anwinkeln (Oberarm liegt am Körper an, Theraband ist gespannt).
- Das Theraband nach innen in Richtung Oberbauch führen, kurz halten und wieder kontrolliert und langsam zur Ausgangsposition zurückführen.

Außenrotation (B)

- Die Ausgangsposition beibehalten und das Theraband in die rechte Hand nehmen.
- Das Theraband in Richtung Außenseite führen, kurz halten und wieder kontrolliert und langsam zur Ausgangsposition zurückführen.
- Beide Übungen 15 - 20 mal wiederholen. Anschließend die Seite wechseln.

