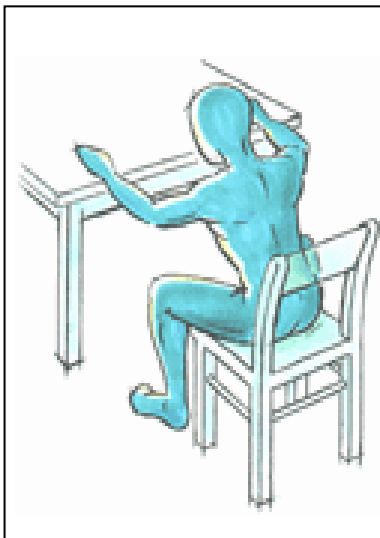




Aktives Schultertraining

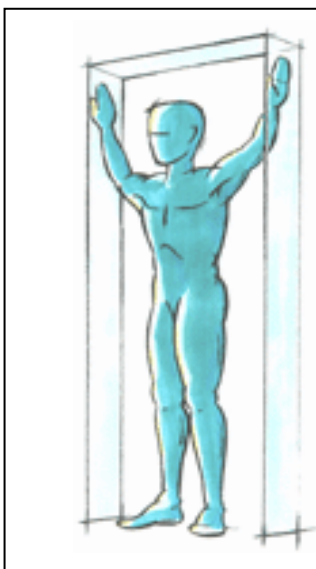
Ihr tägliches Gymnastikprogramm bei Schultergürtelproblemen

Sitzen:



- beide Hände werden mit ausgestreckten Armen und über Schulterbreite auf einen Tisch aufgestützt.
- auf dem Stuhl nach hinten rutschen, dabei den Oberkörper nach vorne unten beugen.
- Die Hände bleiben fixiert, die Ellenbogen bleiben gestreckt.
- Halten Sie die Dehnung 15 bis 20 Sekunden ohne zu wippen.
- Mehrmals täglich 5 x.

Stehen:



- Stand im Türrahmen; die Arme sind erhoben, beide Hände werden rechts und links am Türrahmen abgestützt.
- Der Brustkorb wird langsam nach vorne durch den Türrahmen hindurch geschoben. Die Hände bleiben fixiert, die Ellenbogen sind leicht gebeugt.
- Halten Sie die Dehnung 15 bis 20 Sekunden ohne zu wippen.
- Mehrmals täglich 5x.

Schulter-Übung I:

- Sitzen oder stehen Sie aufrecht (auch der Kopf)
- Heben Sie die Schultern so hoch es geht an, und lassen Sie die Schultern dann fallen
- 12x wiederholen (Nur die Schultern, nicht den ganzen Rücken krümmen)
- Danach eine Handfläche anziehen und nach unten, in Richtung Boden drücken, dabei den Kopf zur anderen Seite neigen
- Spüren Sie die Dehnung in der seitlichen Nackenmuskulatur und halten diese mindestens 5-10 Sekunden.
- Dann den Kopf langsam zur Mitte heben und gleichzeitig die Hand lockern.
- Dann die andere Seite dehnen.
- Zum Schluss drücken Sie beide Handflächen nach unten, Richtung Boden und strecken den Kopf in Richtung Decke.
- Mindestens 5-10 Sek. halten.

Schulter-Übung II

- Sitzen oder stehen Sie aufrecht
- Rollen Sie in großen und langsamen Bewegungen Ihre Schultern nach vorn und nach hinten (ohne Arme)
- Je 10x wiederholen
- Danach die Hände vor der Brust falten und die Arme lang nach vorne strecken
- Ziehen Sie Ihre obere Rückenpartie rund und die Schultern nach vorne
- Mindestens 5-10 Sekunden halten
- Zum Schluss die Arme nach oben strecken und die Wirbelsäule lang machen, als wenn Sie die Decke berühren wollten