

Hinweise zur Übungsausführung:

- Bei jeder Übung ist die Grundspannung (Rücken gerade, Bauch- und Gesäßspannung, Schulter tief ziehen) einzuhalten!
- Auf gleichmäßige Atmung achten! Keine Pressatmung!
- Bei akuten Schmerzen die Übung abbrechen!
- Belastungsgefüge so gestalten wie in unseren Praxisstunden. Intensitätssteigerung durch Erhöhung der Wiederholungszahl (10 - 30 Wdh. bei dynamischen Übungen) bzw. Erhöhung der Haltezeit (10 - 60 sec. bei statischen Übungen). Danach Intensitätssteigerung über die Anzahl der Sätze (3 - 6)

Kraft im Stand**Armpendel:**

In Schrittstellung wird der seitlich hängende Arm mit Gewicht bei vorgeneigtem, geradem Oberkörper vor und zurück gependelt.

Trainingsziel: Entlastung des Schultergelenks

**Stabübung:**

In Vorhalte wird der Stab zusammengedrückt bzw. auseinandergezogen.

Varianten: Diagonalzug/-druck, Senkrechtzug/-druck

Trainingsziel: Stabilisation Schultergelenk, Zentrierung des Oberarmkopfs

**Wandkrabbeln:**

Sie stehen etwas von der Wand entfernt. Die Handflächen auf Brusthöhe schulterbreit an der Wand aufsetzen und langsam an der Wand nach oben krabbeln und langsam wieder nach unten krabbeln. **Trainingsziel:** Verbesserung der Beweglichkeit

**Kniebeugen an Wand:**

Vor der Wand stehend werden die Handflächen auf Brusthöhe schulterbreit an der Wand aufgesetzt. Jetzt leichte Kniebeugen durchführen. **Variante:** Die Handflächen werden in Brusthöhe seitlich aufgesetzt. **Trainingsziel:** Verbesserung der Beweglichkeit.

**Skiflieger an Wand:**

Rücklings vor der Wand stehend befinden sich die Arme seitlich neben dem Körper. Die Handinnenflächen berühren die Wand. Nun wird ein leichter Druck gegen die Wand aufgebaut. **Trainingsziel:** Kräftigung des hinteren Schultergürtels



Seitheben: Die Arme hängen seitlich am Körper und werden dann seitlich bis zur Horizontalen nach oben geführt. **Varianten:** Arme gebeugt (Ellenbogen in 90° Position), Arme gestreckt, Arme gestreckt mit Kreisbewegungen. **Trainingsziel:** Kräftigung der Schulterabduktoren

Kraft im Sitz



Schulterübung mit Stuhl (frontal): Im aktiven Sitz wird der in Frontstellung befindliche Stuhl nach hinten gekippt und wieder abgestellt, so dass sich der Arm beugt und streckt. **Trainingsziel:** Verbesserung der frontalen Armbewegung



Schulterübung mit Stuhl (seitlich): Im aktiven Sitz wird der seitlich befindliche Stuhl gekippt und wieder abgestellt, so dass sich der Arm beugt und streckt. **Trainingsziel:** Verbesserung der seitlichen Armbewegung



Wischübungen im Sitz: Im aktiven Sitz wird der Tisch mit einem Lappen / Blatt abgewischt. **Trainingsziel:** Verbesserung der Armbewegung in alle Richtungen

Kraft in Rückenlage



Überzüge/Pullover: Die Arme werden aus der Senkrechten kopfwärts Richtung Boden geführt soweit das ohne Ausweichbewegung der Schultern möglich ist. Die Arme anschließend in die Ausgangsposition zurückbringen.