

# Aktive Schultergymnastik

## 1 Lockerung des Schultergürtels



1. Beide Schultern kreisen bei hängenden Armen nach hinten, 10 x wiederholen.



2. Beide Schultern in Richtung Ohren ziehen und langsam herunterlassen, 10 x wiederholen.



3. Seitliches Pendeln mit ca. 500 g schwerem Gewicht in der Hand.

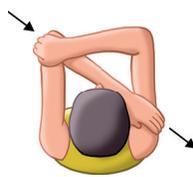
## 2 Dehnung des Schultergürtels



1. Gebeugten Arm hinter den Kopf führen. Die gegenseitige Hand fasst den Ellenbogen und zieht diesen in Richtung gegenüberliegendes Ohr. Endstellung 10 sec. halten.



2. Mit dem Arm in U-Haltung in den Türrahmen stellen, die Fußspitzen bewegen sich vom Türrahmen weg. Endstellung ca. 10 sec. halten.



3. Hand auf die gegenüberliegende Schulter legen, Ellbogen in Schulterhöhe anheben. Mit der anderen Hand Ellbogen fassen und zur gegenüberliegenden Schulter ziehen. Endstellung 10 sec. halten.

## 3 Beweglichkeit des Schultergelenks



1 A. Hände falten und hinter den Kopf führen.



1 B. Die nach vorn gestreckten Arme mit gefalteten Händen bis zu den Ohren anheben. Die Schultern bleiben unten.



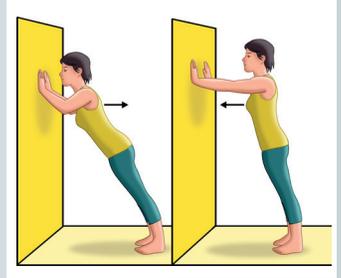
2. Beide Hände hinter dem Kopf falten, Ellbogen nach vorne, zusammen und auseinander.



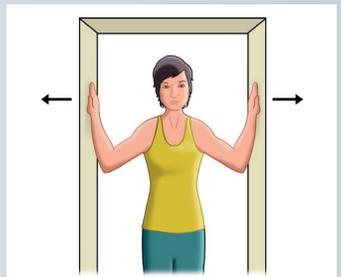
3. Hände hinter dem Rücken falten und gestreckt in Richtung Decke führen.



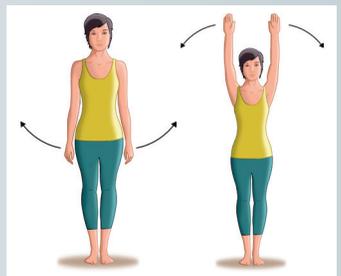
4. Arme in U-Haltung bringen und die Unterarme nach unten drehen, bis die Fingerspitzen in Richtung Fußboden zeigen. Ellbogen bleiben in Schulterhöhe.



1. Mit gestreckten Armen vor die Wand stellen und die Ellbogen beugen (Liegestütz). Nasenspitze berührt die Wand.

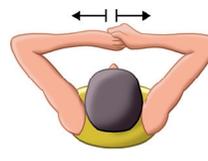


2. In den Türrahmen stellen und versuchen, mit den Händen den Rahmen auseinanderzustemmen. Hände sind in Schulterhöhe.



4. Hände öffnen und schließen. Dabei die gestreckten Arme seitlich nach oben führen und nachfolgend langsam absenken.

## 4 Kräftigung des Schultergürtels



3. Hände in Brusthöhe vor dem Körper ineinanderhaken und auseinanderziehen.

**Alle Übungen sind auch für Patienten mit leichten Schultergürtel-Problemen geeignet.**

**Tritt keine Besserung ein, sollte der behandelnde Arzt konsultiert werden.**

Überreicht durch:

**Wichtig: Bei allen Übungen den Oberkörper und Kopf gerade halten (Spiegelkontrolle)!**