



# Schultergelenk: Zentrierende Kräftigung

## Übungskatalog Schwierigkeitsgrad: **B (mittel)**

---

Der Übungskatalog soll Ihnen eine Unterstützung beim selbständigen Üben zu Hause bieten. Alle Übungen verfolgen das Ziel, Ihre Schultermuskulatur zu kräftigen und dadurch eine optimale Führung und Zentrierung Ihres Schultergelenkes zu erlangen.

Bitte führen Sie die einzelnen Übungen gemäss den Instruktionen Ihrer Physiotherapeutin bzw. Ihres Physiotherapeuten aus. Sollten Sie Fragen haben können Sie jederzeit bei uns in der Praxis nachfragen.

Wichtig: Die einzelnen Übungen sollten Ihnen bei der Ausführung keine Schmerzen bereiten. Treten Schmerzen auf, sollten Sie die Übung nicht durchführen bzw. abbrechen.

### **Worauf Sie bei allen Übungen achten sollten:**

1. Bevor Sie loslegen kontrollieren Sie Ihre Ausgangstellung.
  2. Führen Sie die Übungen kontrolliert und langsam aus – auf keinen Fall ruckartig.
  3. Spannen Sie ihre Bauchmuskulatur bzw. Beckenbodenmuskulatur an.
  4. Machen Sie immer wieder eine Selbstkontrolle: weichen Sie aus? Ist Ihre Stellung korrekt? Ziehen Sie die Schultern hoch?
  5. Bei Schmerzen die Übung abbrechen!
  6. Halten Sie sich an die Instruktionen Ihrer Physiotherapeutin bzw. Ihres Physiotherapeuten. Bei Unsicherheit bzw. Unklarheiten fragen Sie bei uns in der Praxis nach. Wir helfen Ihnen gerne!
- 

Notizen:



## Übung 1: Rudern



### Ausgangsstellung

Stand hüftbreit, Arme gestreckt nach vorne,  
Theraband unter Spannung

### Hilfsmittel

Theraband



### Ausführung

Arme eng am Körper zurückziehen,  
Schulterblätter kommen zusammen  
(Schulterklammer)

### Beachten Sie

Bauchspannung halten, kein hohles Kreuz,  
stabiler Stand

---

## Übung 2: Flügel öffnen



### Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand, Schulter senken, Arme  
gestreckt, Theraband hinter dem Körper unter  
Spannung halten

### Hilfsmittel

Theraband



### Ausführung

Arme symmetrisch nach aussen ziehen

### Beachten Sie

Bauchspannung halten, kein hohles Kreuz,  
stabiler Stand, Schultern bleiben unten



## Übung 3: Ski-Springer



### Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand, Beine parallel, in gebeugter Körperhaltung, Arme gestreckt nach hinten unter dem Gesäss, Theraband hinter den Körper halten, Theraband unter Spannung bringen

### Hilfsmittel

Theraband



### Ausführung

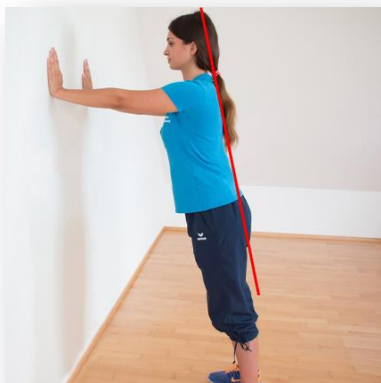
Arme gestreckt nach hinten und oben führen, Theraband-Spannung halten

### Beachten Sie

Gerade Wirbelsäule mit Bauchspannung, kein hohles Kreuz, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten und Kinn Richtung Brustbein ziehen

---

## Übung 4: Liegestütze an der Wand



### Ausgangsstellung

Oberkörper in leichter Vorneigung in der Achse gegen die Wand gestützt, Hände gerade an die Wand gestützt (Finger zeigen nach oben)



### Ausführung

Oberkörper zur Wand annähern durch Beugen der Arme

### Beachten Sie

Gerade Wirbelsäule mit Bauchspannung, kein hohles Kreuz, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten und Kinn Richtung Brustbein ziehen



## Übung 5: Schulterdrücken mit gestreckten Armen

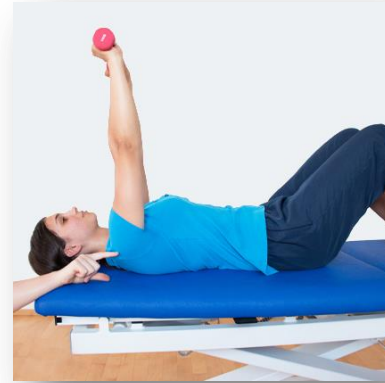


### Ausgangsstellung

Rückenlage mit aufgestellten Beinen, Lendenwirbelsäule flach, Arme gestreckt zur Decke, Schultern liegen auf Unterlage

### Hilfsmittel

Hanteln, Plastikflaschen



### Ausführung

Arme gestreckt nach hinten und oben führen, Schultern heben von Unterlage ab

### Beachten Sie

Ellenbögen bleiben gestreckt, Bewegung kommt aus den Schultern

---

## Übung 6: Zurückziehen



### Ausgangsstellung

Stand hüftbreit, Arme gestreckt nach vorne, Theraband unter Spannung

### Hilfsmittel

Theraband



### Ausführung

Arme gestreckt nach hinten führen, Schulterblätter kommen zusammen (Schulterklammer)

### Beachten Sie

Bauchspannung halten, kein hohles Kreuz, stabiler Stand