



# Schultergelenk: Zentrierende Kräftigung

## Übungskatalog Schwierigkeitsgrad: **A (einfach)**

---

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: Schulter Innenrotation



### Ausgangsstellung

Stand hüftbreit, Schultergürtel nach unten drücken, Ellenbogen in 90°-Stellung, Theraband unter Spannung halten in maximaler Aussenrotation der Schulter

### Hilfsmittel

Theraband



### Ausführung

Ellenbogen ist am Rumpf fixiert; das Theraband zum Körper ziehen; Daumen zeigt nach oben; keine Rotation im Handgelenk

### Beachten Sie

Aufrechte Haltung, Ellenbogen bleibt am Körper fixiert, kontrolliert Atmen, Bauchmuskulatur anspannen

---

## Übung 2: Schulter Aussenrotation



### Ausgangsstellung

Stand hüftbreit, Schultergürtel nach unten drücken, Ellenbogen in 90°-Stellung, Theraband unter Spannung halten, Schulterblätter nach innen, unten Richtung Wirbelsäule drücken

### Hilfsmittel

Theraband



### Ausführung

Ellenbogen sind am Rumpf fixiert; das Theraband maximal auseinanderziehen

### Beachten Sie

Aufrechte Haltung, Ellenbogen bleibt am Körper fixiert, kontrolliert Atmen, Bauchmuskulatur anspannen; Daumen zeigen nach oben



## Übung 3: Arm zum Körper führen

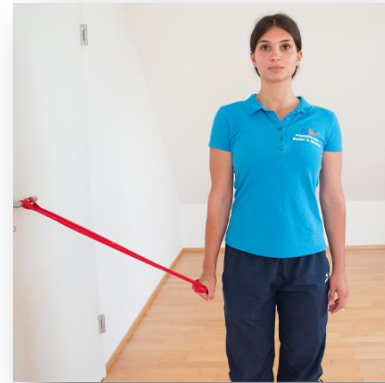


### Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand in aufrechter Haltung, Arm gestreckt zur Seite, Theraband unter Spannung

### Hilfsmittel

Theraband



### Ausführung

Zug Richtung Oberschenkel

### Beachten Sie

Schulter bleibt unten, keine Seitneigung des Oberkörpers

---

## Übung 4: Armbeuger (Biceps)

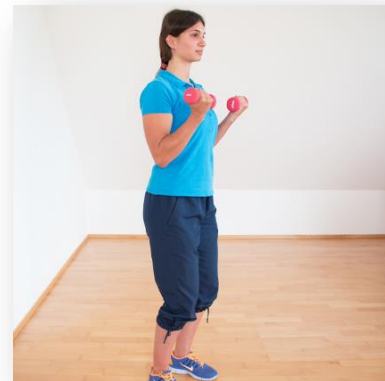


### Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand, Ellenbogen am Körper, Arme hängen lassen, Handflächen schauen nach vorn. (Auch im Sitz durchführbar)

### Hilfsmittel

Hanteln, Plastikflaschen



### Ausführung

Hände Richtung Schultern bewegen mit Spannung der Oberarmmuskulatur, Kontakt der Oberarme zum Körper halten.

### Beachten Sie

Schultern bleiben unten, Beine leicht gebeugt



## Übung 5: Schultergürtelspannung



### Ausgangsstellung

Aufrecht stehen, Arme zur Seite locker hängen lassen, hüftbreiter Stand, kann auch im Sitzen durchgeführt werden



### Ausführung

Schultern Richtung Gesässtaschen ziehen

### Beachten Sie

Kopf und Halswirbelsäule bewegen nicht mit

---