

Schulter: Innenrotation



Ausgangsstellung:

① Stand hüftbreit: Schultergürtel nach unten spannen (Schulter nicht hochziehen). Ellenbogen in einem 90° Winkel halten. Das Band unter Spannung halten. Bauchnabel leicht einziehen (Bauchmuskelspannung) und den Beckenboden anspannen.

Ausführung:

② Der Ellenbogen ist am Rumpf fixiert. Dabei zeigt der Daumen nach oben und das Handgelenk bleibt stabil. Das Band nun zum Körper ziehen und anschliessend wieder kontrolliert in die Ausgangsstellung zurückführen.

Bitte beachten: Aufrechte Haltung (keine Seitneigung), den Oberkörper nicht rotieren. Der Ellenbogen bleibt am Körper fixiert.

Hilfsmittel: Elastisches Band, Seilzug

Übung abbrechen: Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



Alle Übungen

*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemässe Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch
Alle Übungen: www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen