

Schulterdrücken



1

Ausgangsstellung:

① Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Die Lendenwirbelsäule liegt flach auf der Unterlage. Die Arme sind senkrecht nach oben gestreckt und die Schultern liegen auf der Unterlage.



2

Ausführung:

② Die Arme in gestreckter Position senkrecht nach oben führen, dabei heben die Schultern etwas von der Unterlage ab.

Bitte beachten: Die Arme bleiben gestreckt: die Bewegung kommt aus den Schultern, nicht aus den Ellenbogen.

Hilfsmittel: Kurzhanteln, Langhantel, Stab, andere Gewichte | Übung mit elastischem Band: Band zwischen Unterlage und Schultergürtel platzieren. Band mit beiden Händen greifen.

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