

## Dehnung Schulter Aussenrotatoren



### Ausgangsstellung:

① Im Sitz oder im Stand: zu dehnender Arm gestreckt über die Brust kreuzen. Der Daumen zeigt in Richtung Boden.

### Ausführung:

② Der andere Arm umfasst den zu dehnenden Arm und zieht diesen an weiter an den Oberkörper ran. Soweit, bis es zu einer Spannung im Bereich des Schulterblatts des zu dehnenden Arms kommt.

**Steigerung:** Zu dehnende Seite an einer Wand anlehnen. Nun einen Tennisball, Faszienball, etc. zwischen Wand und Schulterblatt platzieren und mit dem Oberkörper gegen leicht den Ball drücken.

**Bitte beachten:** Die Schulter der zu dehnenden Seite nicht zum Ohr ziehen. Oberkörper bleibt gerade und dreht nicht mit.

**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](http://www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen)