



Praxis für Krankengymnastik

**Sybrand Stratingh**




Kolpingstraße 1






48565 Steinfurt - Borghorst







☎ 02552-62909 Fax 02552-702717






E-Mail [Praxis.stratingh@t-online.de](mailto:Praxis.stratingh@t-online.de)

## Übungsprogramm Schulter

Anfangsposition	Ausführung	Aufbau	Beispiel
Hüftbreiter Stand Hantel links und rechts hängen locker runter			1 
	Beide Schultern gleichmäßig nach oben ziehen, kurz halten und <u>langsam</u> runter lassen	Wiederholungen:  Von 5x Auf 10x  3 Sek. halten	2 
Hüftbreiter Stand Theraband auf Bauchhöhebefestigen. Ellenbogen 90 Grad gebeugt		Hilfsmittel Theraband:  Gelb: leicht  Grün: mittel  Blau: schwer	1 

Anfangsposition	Ausführung	Aufbau	Beispiel
	<p>Beide Ellenbogen nach hinten ziehen.</p> <p>Ellenbogen bleiben gebeugt</p> <p>Arme bleiben körpernah</p>	<p>Wiederholungen:</p> <p>5x</p> <p>2x 5x</p> <p>10x</p> <p>2x 10x</p> <p>Usw.</p>	<p>2</p> 
<p>Oberkörper nach vorne: (Hüfte in 90 Grad) Aufstützen auf einem Stuhl Arm hängt <u>locker</u> runter</p>		<p>Hilfsmittel:</p> <p>Hantel: Stuhl</p>	<p>1</p> 
	<p>Ellenbogen zieht nach hinten oben: Richtung Decke Ellenbogen im Endposition gebeugt Arm bleibt körpernah Oberkörper nicht mit bewegen</p>	<p>Hantel: 1, 2 oder 3 Kg</p> <p>Wiederholungen:</p> <p>5x</p> <p>2x 5x</p> <p>10x</p> <p>2x 10x</p>	<p>2</p> 
<p>Hüftbreiter Stand Hantel links und rechts hängen locker runter</p>			<p>1</p> 
	<p>Arme gleichzeitig seitwärts bewegen. Ellenbogen in 90 Grad halten</p>	<p>Hantel: 1, 2 (oder 3) Kg</p> <p>Wiederholungen:</p> <p>5x</p> <p>2x 5x</p> <p>10x</p> <p>2x 10x</p>	<p>2</p> 

Anfangsposition	Ausführung	Aufbau	Beispiel
Hüftbreiter Stand Hantel links und rechts Arme hängen locker runter		Hilfsmittel:  2 Hantel	1 
	Einen Arm zur Seite bewegen bis auf Schulterhöhe	Hantel: 1, 2 oder 3 Kg  Ausführungsvarianten:  -Nach vorne bewegen -Links und rechts abwechselnd Oder gleichzeitig bewegen  Kein Oberkörperbewegung!	2 
Theraband auf Bauchhöhe befestigen, seitlich neben das Band stellen Mit dem weiter entfernten Hand das Band greifen Oberarm: am Oberkörper und 90 Grad gebeugt		Hilfsmittel Theraband:  Gelb: leicht  Grün: mittel  Blau: schwer	1 
	Uterarm dreht nach außen vom Oberkörper weg. Oberarm muss eng am Körper bleiben Ellenbogen bleibt 90 Grad gebeugt.	Wiederholungen:  5x  2x 5x  10x  2x 10x	2 
Theraband hinter dem Rücken, mit beide Händen greifen.		Hilfsmittel Theraband:  Gelb: leicht  Grün: mittel  Blau: schwer	1 
	Theraband auseinander ziehen, Arme strecken. Variation: nur obere Arm strecken, untere Arm bleibt auf Gesäß.	Wiederholungen:  5x  2x 5x  10x  2x 10x	2 

Anfangsposition	Ausführung	Aufbau	Beispiel
Vierfüßler stand	Hände stützen auf Kopfhöhe, Winkel in der Schulter ist größer als 90 Grad		1 
	Oberkörper bewegt nach <u>vorne</u> Körpergewicht verlagert sich nach <u>vorne</u> Bis zu 90 Grad im Schulter	Von wenig Sekunden : 3 Sek. auf 10 Sek.  Variation: leichte Beugung im Ellenbogen	2 
Hüftbreiter Stand vor einem Tür, den Arm heben und Unterarm an den Türrahmen legen.	Mit dem gleichseitigen Beineinen Schritt durch den Tür machen. Der Unterarm bleibt am Türrahmen.  Dehnung: Im Endposition circa 20 Sek.		
Im Stand vor der Wand			1 
	Beide Hände auf Brusthöhe auf den Ball legen. Mit dem beiden Händen den Ball hochrollen	Wiederholungen:  5x 10x	2 