



SCHULTER

Ihre Übungsanleitung



NAME:



RUDERN MIT THERABAND

1. Stehen Sie während der ganzen Übung aufrecht und lassen Sie Ihre Schulter hinten bzw. unten. Ihre Brust bleibt gestreckt.
 2. Bringen Sie das Theraband leicht auf Zug und versuchen Sie nun, die Oberarme soweit möglich nach hinten zu bewegen.
 3. Halten Sie sich ca. 1-2 Sekunden in dieser Position.
 4. Wiederholen Sie diese Bewegung ca. 10-20 Mal.
-



GRUNDSTABILISATION

1. Ziehen Sie Ihre Schultern nach hinten bzw. unten.
2. Ziehen Sie Ihr Kinn nach hinten und Ihren Hinterkopf nach oben.
3. Versuchen Sie, sich über 1 Minute in dieser Position auszuhalten.



DEHNUNG TRAPEZIUS

1. Ziehen Sie Ihre Schultern nach hinten bzw. unten.
 2. Neigen Sie Ihr Kinn leicht zu einer Schulter
 3. Drehen Sie Ihren gegenüberliegenden Arm nach außen und schieben Sie gleichzeitig Ihre Schulter nach hinten bzw. unten, bis Sie ein deutliches Dehnungsgefühl spüren.
 4. Halten Sie sich ca. 20 Sekunden in dieser Position.
-



THERABANDÜBUNG

1. Stabile HWS.
2. Stehen Sie aufrecht mit leicht-angewinkelten Knien. Halten Sie Ihre Brust gestreckt und Ihre Schulterblätter nach hinten bzw. unten gezogen. Strecken Sie Ihre Ellbogen starr.
3. Ziehen Sie aus dieser Position das Theraband in einer langsamen Bewegung nach außen. Achten Sie dabei, dass das Theraband immer unter Zug bleibt.
4. Wiederholen Sie diese Bewegung ca. 10-20 Mal.



AUSSENROTATION MIT THERABAND

1. Stehen Sie aufrecht und ziehen Sie Ihre Schulterblätter nach hinten bzw. unten. Ziehen Sie Ihr Kinn nach hinten. Beugen Sie Ihre Ellbogen 90 Grad und zeigen Sie mit Ihren Handgelenken nach oben.
 2. Ziehen Sie in dieser Position das Theraband soweit es geht auseinander, ohne dabei die Position der Ellbogen und die Schulterblätter zu verändern.
 3. Lassen Sie das Theraband langsam zurück, wobei Sie weiterhin unter Spannung bleiben.
 4. Wiederholen Sie diese Bewegung ca. 10-15 Mal.
-



DIAGONALES ARMHEBEN

1. Sitzen Sie während der ganzen Übung aufrecht und ziehen Sie Ihre Schulterblätter nach hinten bzw. unten.
 2. Strecken Sie Ihre Brust.
 3. Beginnen Sie mit einer Hand an der gegenseitigen Hüfte, wobei Ihr Ellbogen fast gestreckt bleibt und Ihr Daumen nach unten zeigt.
 4. Fangen Sie an, den Daumen nach oben zu drehen und führen Sie gleichzeitig Ihren Arm in einer diagonalen Bewegung nach oben, bis der Daumen nach hinten zeigt.
-

PRIVAT PRAXIS | ORTHO PAEDIE

Privatpraxis für Orthopädie,
Unfallchirurgie und Sportmedizin

Dr. med. B. Wojanowski & Kollegen

- AKUPUNKTUR
- SONOGRAPHIE
- SPORTMEDIZIN
- CHIROTHERAPIE
- NOTFALLMEDIZIN
- BEWEGUNGSANALYSEN
- STOSSWELLENTHERAPIE
- DIGITALE RÖNTGENDIAGNOSTIK
- SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNGEN

Dr. med. Bartosz Wojanowski

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Standort Dortmund

Tel.: 0231 / 52 71 50

Fax: 0231 / 52 71 26

Bissenkamp 3, 44135 Dortmund

Standort Bochum

Tel.: 0234 / 90 41 86 41

Bergstraße 25, 44791 Bochum

E-Mail / Web

info@privatpraxis-orthopaedie.de

www.privatpraxis-orthopaedie.de

Öffnungszeiten

Montag-Samstag: 07:00-19:00 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung

In Notfällen



PRIVATÄRZTLICHER
NOTDIENST

Tel.: 0231 / 58 69 25 11

www.privatärztllicher-notdienst.de