

Trainingsprogramm für Zuhause

für die Körperregion: Schultergelenk



Ziel des individuellen Trainingsprogramms

Gesundheitserhaltung und -förderung des Bewegungsapparats

Informationen zum Trainingsprogramm für Zuhause

- Übungen des Trainingsprogramms **nicht** bei akuten Schmerzphasen oder Entzündungen durchführen. In diesem Fall empfehlen wir Kontakt zu einem unserer fünf Standorte aufzusuchen. Wir beraten Sie gerne.
- Für die Effektivität des Trainings sollte das Programm mindestens 2x pro Woche durchgeführt werden.
- Die Mobilisations- und Kräftigungsübungen in angegeben Reihenfolge durchführen, da die Übungen aufeinander abgestimmt sind.

www.therasport-heidelberg.de



THERASPORT

— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

Mobilisations-Übung 1: „Schulterkreisen“

Durchführung

- Mind. 2 kg Hantel/Wasserflasche als Gewicht nutzen.
- Die Schulter kreisen von vorne nach oben, hinten, unten. Die Ellenbogen bleiben dabei gestreckt. Die Bewegung wird nur aus dem Schultergürtel ausgeführt.
- 20x durchführen (2 Sätze).

Ziel

Mobilitätssteigerung des Schultergürtels

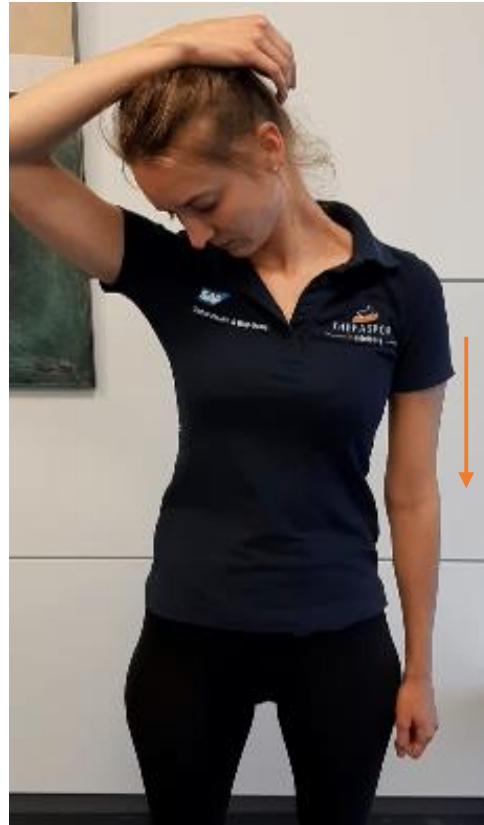


THERASPORT

— Heidelberg —



Dehnung 1



Dehnung 2

Mobilisations-Übung 2: „Dehnung Schulter-Nacken-Muskulatur“

Durchführung

- **Dehnung 1:** Den Kopf zur rechten Seite neigen. Den rechten Arm auf den Kopf legen, dieser fixiert den Kopf auf der Seite. Die Dehnung erfolgt durch das nach unten schieben des linken Arms.
- **Dehnung 2:** Den Kopf zur rechten Seite drehen und neigen (in die rechte Leiste schauen). Den rechten Arm auf dem Kopf legen, dieser fixiert den Kopf auf der Seite. Die Dehnung erfolgt durch das nach unten schieben des linken Arms.
- Dehnung für mind. 40 Sekunden halten (beide Seiten).

Ziel

Flexibilitätssteigerung der Schulter-Nacken-Muskulatur



THERASPORT

— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

Mobilisations-Übung 3: „Dehnung Brustmuskulatur“

Durchführung

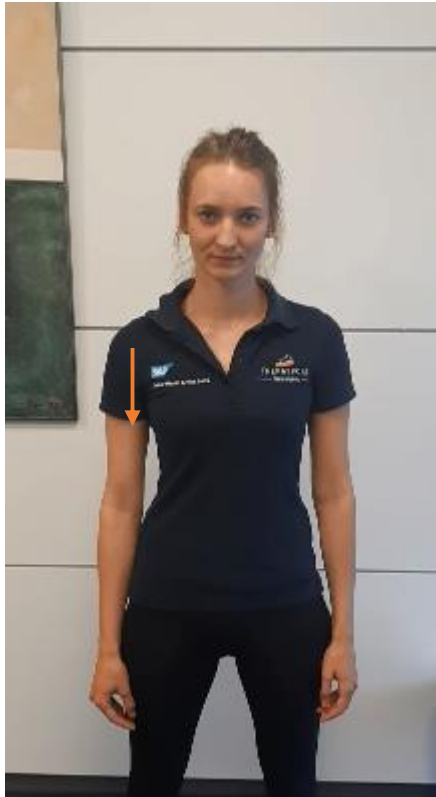
- Die zu dehnende Seite steht seitlich an der Wand. Der rechte Arm wird gestreckt nach hinten auf Schulterhöhe an die Wand genommen. Das rechte Bein steht in Schrittstellung vorne.
- Zur Dehnung dreht der Oberkörper von der Wand weg, die Schulter bleibt dabei an der Wand.
- Dehnung für mind. 40 Sekunden halten (beide Seiten).

Ziel

Flexibilitätssteigerung der Brustmuskulatur



THERASPORT
— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

Mobilisations-Übung 4: „Dehnung hintere Schultermuskulatur“

Durchführung

- Die rechte Schulter nach unten ziehen. Diese Position sollte über die Dehnung gehalten werden (orangener Pfeil).
- Der rechte Ellenbogen wird diagonal zur linken Schulter gezogen bis eine Dehnung in der rechten Schulterrückseite entsteht. Die rechte Schulter darf dabei nicht nach oben gezogen werden (orangener Pfeil).
- Dehnung für mind. 40 Sekunden halten (beide Seiten).

Ziel

Flexibilitätssteigerung der hinteren Schultermuskulatur



THERASPORT
— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

Mobilisations-Übung 5: „Mobilisation Schulterstreckung“

Durchführung

- Schrittstellung vor einer Wand. Die Unterarme sind vorne auf einer Blackroll/Ball im 90° Winkel der Schulter abgelegt.
- Die Lendenwirbelsäule wird stabilisiert. Das Kinn ran gezogen, sodass der Nacken lang ist. Mit dieser Stabilisierung werden die Arme mit der Rolle bis zum Bewegungsende nach oben geschoben. Das Brustbein richtet sich dabei nach vorne zur Wand auf, sodass die Brustwirbelsäule streckt. Dann die Arme mit der Rolle/Ball langsam wieder nach unten bewegen.
- 15x durchführen (2 Sätze).

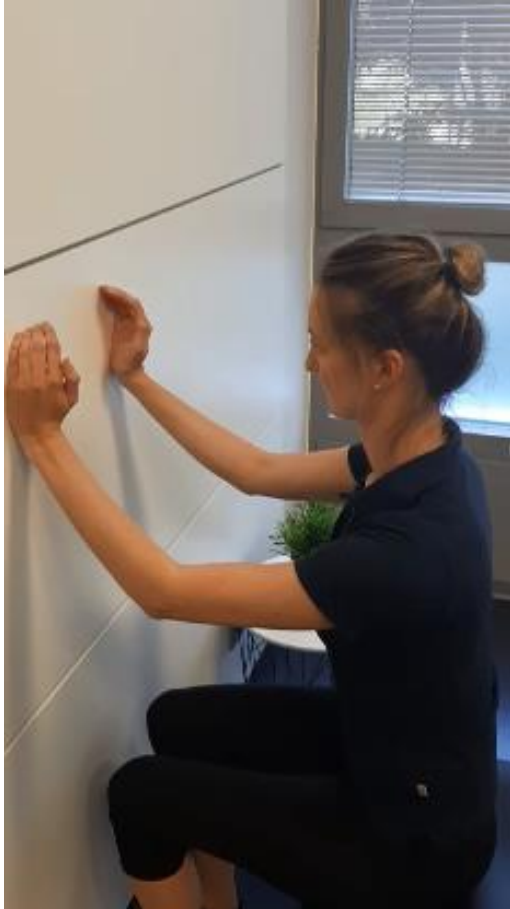
Ziel

Mobilitätssteigerung des Schultergelenks in die Streckung



THERASPORT

— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

Kräftigungs-Übung 1: „Schulterblattstabilisation 1“

Durchführung

- Sitz vor einer Wand. Die Hände auf Kinn Höhe an der Wand ablegen.
- Die Lendenwirbelsäule stabilisieren. Das Kinn etwas ran ziehen, sodass der Nacken lang ist. Diese Position während der Übung halten.
- Die Schulterblätter werden nach hinten/unten gezogen. Die Anspannung halten und die Hände von der Wand lösen. Das Armgewicht für 5 Sekunden halten. Die Schulterblätter bleiben an die Wirbelsäule gezogen.
- 5x für jeweils 5 Sekunden durchführen (2 Sätze).

Ziel

Kräftigung der Schulterblattanbindenden Muskulatur



THERASPORT
— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

Kräftigungs-Übung 2: „Unterarm-Stütz“

Durchführung

- Knie-Ellenbogenstand: Ellenbogen unter den Schultergelenken.
- Die Schulterblätter sinken ein, dabei bewegt die Brustwirbelsäule zum Boden und die Schulterblätter werden zur Wirbelsäule gezogen (Ausgangsstellung).
- Durch den Schub der Ellenbogen in den Boden richtet sich die Brustwirbelsäule auf und die Schulterblätter spannen sich auf (Endstellung).
- 15x durchführen (2 Sätze).

Ziel

Kräftigung der Schulterblattanbindenden Muskulatur



THERASPORT

— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

Kräftigungs-Übung 3: „Schulterblattstabilisation 2“

Durchführung

- Mind. 2 kg Hantel/Wasserflasche als Gewicht nutzen.
- Den Oberkörper mit stabilisierter Lendenwirbelsäule nach vorne neigen. Das Kinn ist ran gezogen, sodass der Nacken lang ist.
- Die Schulterblätter werden nach hinten/unten zur Wirbelsäule gezogen (orangene Pfeile). Die Ellenbogen bleiben während der gesamten Übung gestreckt. Die Schulterblattaktivierung für 3 Sekunden halten, dann langsam lösen.
- 15x durchführen (2 Sätze).

Ziel

Kräftigung der Schulterblattanbindenden Muskulatur

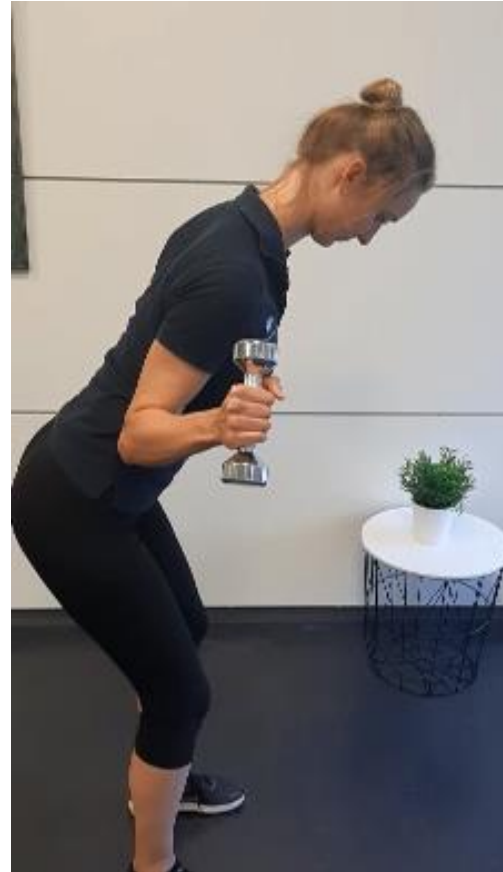


THERASPORT

— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

Kräftigungs-Übung 4: „Schulterblattaußenrotatoren“

Durchführung

- Mind. 2 kg Hantel/Wasserflasche als Gewicht nutzen.
- Den Oberkörper mit stabilisierter Lendenwirbelsäule nach vorne neigen. Das Kinn ist ran gezogen, sodass der Nacken lang ist.
- Die Ellenbogen werden gebeugt und bleiben während der Übung am Oberkörper. Die Schulterblätter werden während der Übung nach hinten/unten an die Wirbelsäule gezogen.
- Die Unterarme werden so weit wie möglich nach außen gedreht. Die Endposition kurz halten, dann wieder lösen.
- 15x durchführen (2 Sätze).

Ziel

Kräftigung der Außenrotatoren des Schultergelenks



THERASPORT
— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellungen

Kräftigungs-Übung 5: „Rotatorenmanschette“

Durchführung

- Mind. 1 kg Hantel/Wasserflasche als Gewicht nutzen.
- In Rückenlage sind beide Beine angestellt. Die Lendenwirbelsäule durch Bauchspannung etwas auf die Unterlage drücken.
- Die Arme werden neben die Schultern abgelegt und die Ellenbogen 90° gebeugt.
- Die Unterarme drehen langsam nach oben. Bevor das Gewicht auf dem Boden abgelegt wird drehen die Unterarme soweit wie möglich nach unten.
- Beide Bewegungsrichtungen 5x durchführen (2 Sätze).

Ziel

Kräftigung der Rotatorenmanschette des Schultergelenks