

Entlastende (1 bis 3) und allgemeine Übungen bei Einklemmungen (Schulterimpingement) mit Theraband oder Gewichten

Übung 1



Innengleiter (Rückensmiley)

Ausgangsstellung: Kniend oder im Fersensitz auf einer Matte, beide Hände sind dabei seitlich auf Handtüchern abgestützt. Der Rumpf bleibt aufrecht, die Arme sind leicht abgespreizt.

Hände/Arme zum Körper und gleichzeitig etwas nach hinten ziehen, dabei die Schulterblätter am Rumpf nach innen/unten bewegen, als wolle man die Hände „in die Gesäßtaschen stecken“.

Variante: Sitzend auf einer Bank, Liege, einem Sofa etc.

*5 Serien zu 10 Wiederholungen.
Serienpause: 30 Sekunden.*

Übung 2

Schultergelenkstreckung mit Theraband

Ausgangsstellung: Theraband wird über Kopf montiert. Aufrecht stehend, beide Hände halten je ein Ende des Therabandes.

Theraband mit gestreckten Armen nach hinten bzw. unten, hinter den Körper ziehen. Anschließend langsam wieder nach vorne oben bewegen, wenn möglich ohne Ausweichbewegung aus dem Schultergürtel.

5 Serien zu 15 Wiederholungen.
Serienpause: 30 Sekunden.

