

Schulter: ACG-Sprengung



Schulter – Matrixtraining

Bewegen Sie Ihren Arm ruhig und schmerzfrei vor und zurück.



Schulter – Matrixtraining - Pendeln vor- und rückwärts

STAND: vorgebeugt und mit einem Arm auf einem Hocker abgestützt; den freien Arm ruhig, entspannt und schmerzfrei pendeln. Die Übung kann durch Halten einer Hantel intensiviert werden.



Schulter – Matrixtraining - Pendeln seitwärts

STAND: vorgebeugt ; den freien Arm ruhig, entspannt und schmerzfrei nach links und rechts bewegen. Die Übung kann durch Halten einer Hantel intensiviert werden.



Schulter – Mobilität – Flexion

SITZ: Halten Sie mit beiden Händen einen Stock. Versuchen Sie nun, die gestreckten Arme mit dem Stock so weit wie möglich nach oben zu heben.



Schulter – Mobilität – Flexion

SITZ: Ein Stock wird vertikal aufgestellt. Bewegen Sie Ihren Rumpf nach vorne, sodass eine Streckung in Ihrer Schulter entsteht. Achten Sie darauf, dass der Stock nicht wegrutschen kann. Spannung 10 Sek. halten.

Schulter: ACG-Sprengung



Schulter – Mobilität – Abduktion

STAND: Heben Sie einen Stock mit beiden Hände hoch, wobei die Hände den Stock direkt nebeneinander greifen. Sorgen Sie dafür, dass der Stock waagrecht bleibt.



Schulter – Mobilität – Außenrotation

SITZ: Der Arm wird rechtwinkelig gebeugt und nach außen bewegt. Der Ellbogen bleibt in der Seite und darf nicht nach hinten bewegt werden. Die Spannung 10 Sekunden halten.



Schulter – Kraft – Außenrotatoren

SITZ auf dem Hocker mit Theraband. Die Arme sind am Körper. Die Ellenbogen sind gebeugt. Nun sollen Sie die Unterarme nach außen drehen. Wichtig ist, dass die Ellenbogen dabei am Körper bleiben. Die Übung **x wiederholen.



Schulter – Kraft – Außenrotatoren

STAND: Neben der Wand. Der betroffene Arm wird gebeugt und gegen eine Waage gehalten. Drücken Sie Ihren Unterarm nach außen gegen die Wand. Die Spannung 10 Sekunden halten.



Schulter – Kraft – Flexoren

Stand. Halten Sie einen Stab mit gestreckten Armen vor dem Körper und bewegen ihn gleichmäßig auf und ab. Die Spannung 10 Sekunden halten.

Schulter: ACG-Sprengung



Schulter – Kraft – Flexoren

STAND: Halten Sie ein Theraband in den Händen. Der eine Arm bleibt fest am Körper während der andere gestreckt hochgehoben wird. Dadurch wird das Band auf Spannung gebracht. Die Spannung 10 Sekunden halten.



Schulter – Kraft – Flexoren

STAND: Heben Sie eine Hantel mit gestrecktem Arm bis fast horizontal hoch. Die Übung ruhig ausführen.



Schulter – Kraft – Abduktoren

Sitz auf dem Hocker. Ein Theraband, welches unter dem Sitz entlang läuft, wird mit beiden Armen auseinandergesogen. Die Spannung 10 Sekunden halten. .



Schulter – Kraft – Abduktoren

Ausgangsstellung: Sie stehen seitlich an der Wand. Der betroffene Arm drückt gegen die Wand. Die Spannung für 10 Sekunden halten.



Schulter – Kraft – Innenrotatoren

SITZ: Befestigen Sie ein Theraband an der Wand (Treppe oder ähnlichem) auf Höhe des Ellenbogens. Der zu kräftigende Arm ist gebeugt und der Oberarm wird fest am Oberkörper gehalten. Nun bewegen Sie den Unterarm Richtung Bauchnabel. Die Spannung 10 Sekunden halten.

Schulter: ACG-Sprengung



Schulter – Kraft – Innenrotatoren

STAND/SITZ: Drehen Sie Ihren Unterarm nach innen und drücken sie gegen die Wand. Die Spannung 10 Sekunden halten.



Scapula – Kraft – Depression

STEHEN: Ein Deuserband, das oberhalb des Körpers befestigt ist, wird auf Spannung gebracht, indem Sie die Schultern mit gestreckten Armen hinter dem Rücken nach unten ziehen. Die Spannung 10 Sekunden halten.



Scapula – Kraft – Elevation

SITZ: Die Hände sind fixiert an der Sitzfläche. Versuchen Sie jetzt die Schultern nach oben zu ziehen, ohne dass diese sich nach hinten bewegen. Die Spannung 10 Sekunden halten.



Theraband – Scapula – Retraktion

ENDE: Bewegen Sie die Ellbogen auf Schulterhöhe nach hinten, wodurch das Band auf maximale Spannung gebracht wird. Halten Sie die Spannung 10 Sekunden, während Sie ruhig weiteratmen. Achten Sie darauf, dass Sie die Schulter nicht hochziehen.