

Schultertraining

bei Arthrose und Impingement-Syndrom

mit Vera

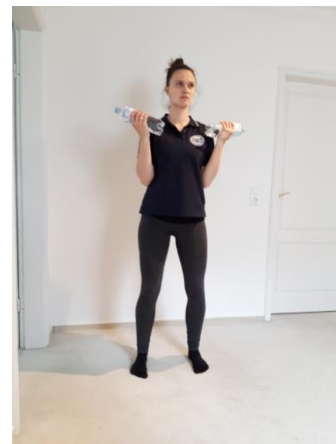
Übung 1:

- zunächst wie immer bei Arthrose oder Beschwerden "bewegen ohne zu belasten"
- Flasche pendeln
- 1-2 Min./Seite



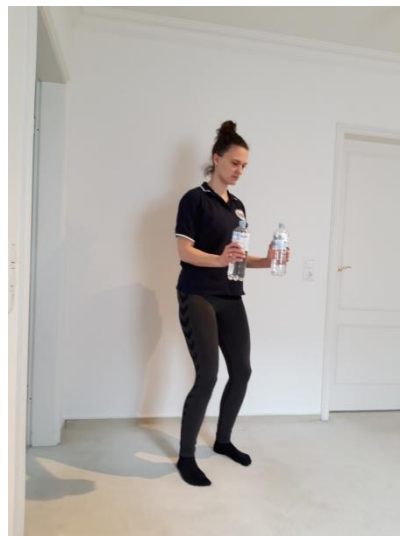
Übung 2:

- zwei Flaschen in die Hände nehmen, hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Brustbein und Brustwirbelsäule aufrecht, Bauch leicht angespannt
- Flaschen zur Schulter heben, nicht ganz absenken und wieder hoch (Arm Beugung und Streckung - Biceps-Curl)
- 3x20 Wdh.



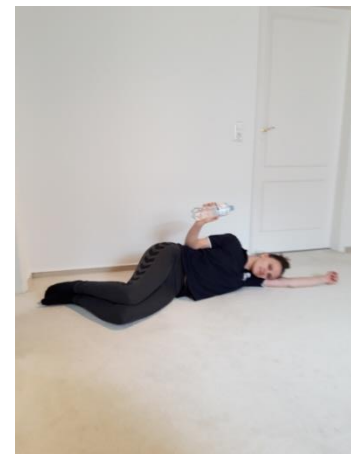
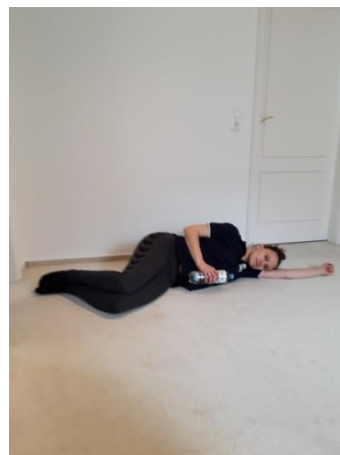
Übung 3:

- zwei Flaschen vor dem Körper halten (Ellbogenwinkel 90°)
- Oberarme seitlich bis auf Schulterhöhe heben und absenken, ggf. etwas drunter bleiben falls Schmerzen entstehen
- 3x15-20 Wdh.



Übung 4:

- Seitlage, eine Flasche in der oberen Hand halten, Ellbogenwinkel beträgt während der gesamten Übung 90°, der Oberarm bleibt stets auf dem Körper liegen
- der Unterarm rotiert nach außen/oben
- 3x15-20 pro Seite



Viel Spaß!