

## Dehnung der vorderen Schultergürtelmuskulatur

1

Im Stehen beide Hände hinter den Kopf falten. Ellenbogen nach vorne, zusammen und auseinander bewegen.



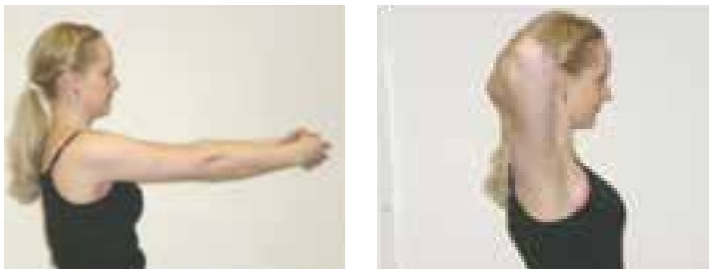
2

Schrittstellung im Türrahmen einnehmen. Beide Unterarme liegen auf dem Rahmen. Oberarme sind auf Schulterhöhe. Die Ellenbogen sind 90° gebeugt. Den Oberkörper in Richtung Tür neigen. Die Dehnposition 20 Sekunden halten.



3

Im Stehen Hände falten und hinter den Kopf führen.



## Koordination und Stabilisation der Schultergürtelmuskulatur

1

Zwei Flaschen zur Hälfte mit Wasser auffüllen, oder alternativ mit Linsen. Breitbeinige Standposition einnehmen.

- a) Die Arme sind seitlich ausgestreckt. Kleine schnelle Bewegungen hoch/runter aus dem Schultergelenk raus ausführen.



- b) Die Arme sind nach vorne ausgestreckt. Gegengleiche kleine schnelle Bewegungen hoch/runter aus dem Schultergelenk raus ausführen.



- c) Die Arme sind leicht abgespreizt neben dem Körper. Kleine schnelle Bewegungen vor/zurück aus dem Schultergelenk raus ausführen



2

- a) Die Arme sind diagonal ausgestreckt. Kleine schnelle Bewegungen vor/zurück ausführen  
b) Beide Arme sind nach oben ausgestreckt. Gleichzeitig kleine schnelle Bewegungen vor/zurück ausführen.



Ellenbogen nicht überstrecken! Die Handgelenke sind in Verlängerung des Unterarms.

**Diakonie**   
**Klinikum**  
bethesda

aktives  
**Schultertraining**

Unfall- und  
orthopädische  
Chirurgie

**Dr. Birgit Schulz**  
Departmentleitung  
Schulterchirurgie,  
Fachärztin für Orthopädie  
und Unfallchirurgie,  
Sportmedizin, Physikalische  
und Chirotherapie

**ARZ Freudenberg**  
Physiotherapie

Euelsbruchstraße 39  
57258 Freudenberg

Telefon: 0 27 34 2 79-43 00  
Telefax: 0 27 34 2 79-43 02

[www.diakonie-klinikum.com](http://www.diakonie-klinikum.com)

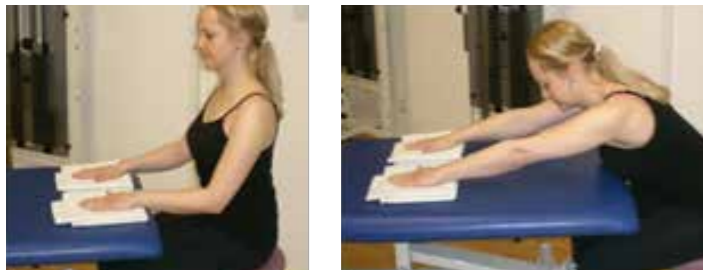
3

## Beweglichkeit & Zentrierung

1

Sitzposition frontal zum Tisch. Die Hände liegen auf einem Handtuch

- Hände schieben vor und zurück
- Arme führen Schwimmbewegung aus (von innen nach außen/außen nach innen)



2

Sitzposition seitlich zum Tisch, der Ellenbogen ist 90° gebeugt. Den Oberarm abspreizen, indem der Unterarm zur Seite wegschiebt.



3

Stand vor der Wand, die Hände sind auf Bauchhöhe. Diese schieben oder krabbeln symmetrisch an der Wand hoch (Schulterblätter nicht hochziehen!)



4

Rückenlage, sitzen oder stehen. Hände falten. Ellenbogen sind 90° gebeugt. Aus gebeugter Ellenbogenposition die Arme nach oben bewegen.



5

Sitzposition. Die Ellenbogen sind 90° gebeugt, die Hände gefaustet, Daumen zeigen nach oben.

- Schultern zu den Ohren ziehen, Ellenbogen liegen am Körper
- Schulterblätter Richtung Wirbelsäule und Gesäß ziehen, gleichzeitig Oberarme abspreizen (Ellenbogen bleiben im 90°-Winkel)



6

Rückenlage, sitzen oder stehen. Die Oberarme liegen am Körper an, die Ellenbogen sind 90° gebeugt, Hände gefaustet. Schulterblätter Richtung Wirbelsäule und Gesäß ziehen

- Finger strecken, Handrücken vom Körper wegbewegen
- Hände wieder fausten und auf den Körper zubewegen (Ellenbogen bleiben im 90°-Winkel! Fließende Bewegung)



7

Sitzen oder stehen. Hände hinter dem Rücken falten und gestreckt in Richtung Decke führen.



8

Sitzposition. Der Unterarm liegt seitlich auf dem Tisch. Der Ellenbogen ist 90° gebeugt. Der Ellenbogen gibt leichten Druck auf den Tisch. Vorstellung: Oberarmkopf gleitet Richtung Boden in die Achselhöhle.

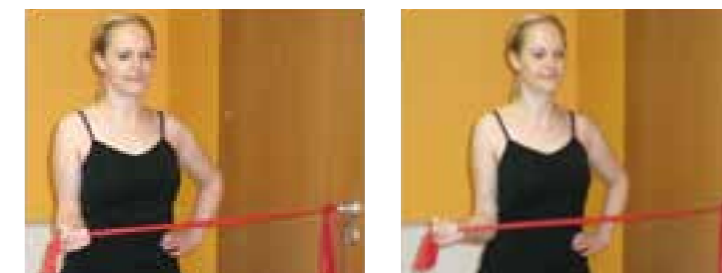


## Schultertraining

3

Ein Theraband am Türgriff fixieren. Stand seitlich zum Türgriff. Die Ellenbogen sind 90° gebeugt. Der Oberarm liegt am Körper an.

- Handrücken vom Körper wegbewegen



- Handflächen auf den Körper zubewegen.



## Kräftigung des Schultergürtels

1

Stand vor der Wand mit gestreckten Ellenbogen. Die Ellenbogen beugen, Oberkörper Richtung Wand bewegen bis die Nasenspitze die Wand berührt.



2

Ein Theraband am Türgriff fixieren. Frontal zum Türgriff stehen oder sitzen. Die Ellenbogen sind gestreckt, die Daumen nach außen gedreht. Beide Arme ziehen leicht abgespreizt nach hinten. Die Daumen drehen gleichzeitig in Richtung Hüfte.



4

Sitzposition, die Arme hängen neben dem Körper.

- Schultern ziehen Richtung Nase.
- Schulterblätter ziehen Richtung Wirbelsäule und Gesäß.

