SCHULTERÜBUNGEN

ÜBUNGEN BEI SCHULTERINSTABILITÄT

SELBSTUNTERSTÜTZTE VORWÄRTSBEUGEÜBUNG:

Stehend oder sitzend. Bewegen Sie Ihren Arm mithilfe der Hand Ihres Gegenarms langsam nach vorne und oben, ohne den Ellenbogen zu beugen. Halten Sie die Position 3 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen
- 1 Satz

Ziele:

- Linderung von Schulterschmerzen.
- Reduziert Schultersteifheit und verbessert das Gleichgewicht des Schultergelenks.
- Beugt Mobilitätsverlust vor.

DR. JORDI JIMÉNEZ:
679 699 068 (WHATSAPP) - info@drjordijimenez.com - www.drjordijimenez.com

RUDERÜBUNG MIT ELASTISCHEM BAND

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zu einer Tür oder einer anderen Struktur, an der Sie das Widerstandsband befestigen können. Greifen Sie die Enden mit den Händen. Halten Sie den Rücken gerade. Blicken Sie nach vorne. Dehnen Sie das Band und drücken Sie dabei Ihre Schultern und Ellbogen nach hinten. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen
- 3 Sätze

Ziele:

- Verbesserung der Haltung der Brustwirbelsäule.
- Verbesserung der Schulter- und Schulterblattstabilität.

PROTRAKTIONSÜBUNG MIT GEWICHTEN

Halten Sie in Rückenlage Ihren Arm senkrecht zum Boden und halten Sie ein 2-kg-Gewicht in der Hand. Heben Sie Ihre Schulter vom Boden ab und heben Sie Ihren Arm. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

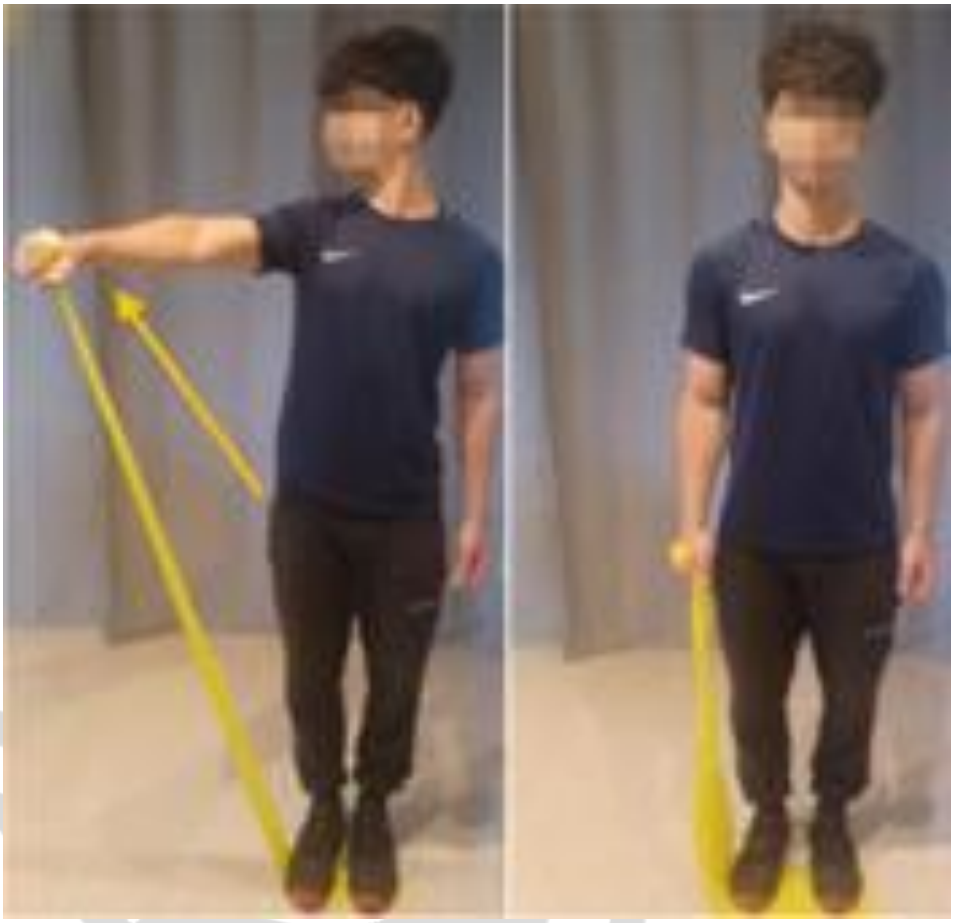
Ausführung:

- 10 Wiederholungen
- 3 Sätze

Ziele:

- Stärkung des vorderen Sägemuskels.
- Verbesserte Schulterblattstabilität.
- Verbesserte Haltungskontrolle von Schulter und Schulterblatt.

ABDUKTIONSÜBUNG MIT ELASTISCHEM BAND



Stehend. Verwenden Sie ein elastisches Band und stellen Sie sich auf den Fuß der trainierten Seite. Heben Sie Ihren Arm, ohne Ellbogen oder Handgelenk zu beugen und parallel zum Boden zu greifen. Richten Sie Ihren Arm dabei 30° nach vorne. Halten Sie diese Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen
- 3 Sätze

Ziele:

- Stärkung des Musculus supraspinatus und des mittleren Deltamuskels.
- Verbesserung der Gelenkbalance und der Schulterstabilität.

AUßENROTATIONSÜBUNG MIT ELASTISCHEM BAND

Stellen Sie sich seitlich zur Tür. Befestigen Sie das Widerstandsband an der Türklinke und halten Sie das Ende mit einer Hand fest. Legen Sie ein Handtuch zwischen Brust und Arm. Halten Sie Ihren Ellbogen im 90-Grad-Winkel nahe an Ihrer Brust und Ihr Handgelenk gerade. Halten Sie Ihren Rücken gerade. Blicken Sie nach vorne. Dehnen Sie das Band nach außen um etwa 50 Grad. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen
- 3 Sätze

Ziele:

- Stärkung der Außenrotatoren der Schulter.
- Verbesserung der Gelenkbalance und Schulterstabilität.

INNENROTATIONSÜBUNG MIT ELASTISCHEM BAND

Stellen Sie sich seitlich zur Tür. Befestigen Sie das Widerstandsband an der Türklinke und halten Sie das Ende mit einer Hand fest. Legen Sie ein Handtuch zwischen Brust und Arm. Halten Sie Ihren Ellbogen im 90-Grad-Winkel nahe an Ihrer Brust und Ihr Handgelenk gerade. Halten Sie Ihren Rücken gerade. Blicken Sie nach vorne. Ziehen Sie das Band um ca. 50 Grad nach innen. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen
- 3 Sätze

Ziele:

- Stärkung der Innenrotatoren der Schulter.
- Verbesserung der Gelenkbalance und Schulterstabilität.

AUßENROTATIONSÜBUNG MIT EINER STANGE

Stehen Sie auf. Greifen Sie mit beiden Händen einen Stock. Legen Sie ein Handtuch zwischen Ellbogen und Brust. Der Ellbogen ist im 90°-Winkel. Drücken Sie mit dem gesunden Arm und bewegen Sie die Hand des zu trainierenden Arms nach außen.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen
- 1 Satz

Ziele:

- Schmerzlinderung.
- Verbesserung der anteroinferioren Kapselspannung.
- Verbesserung der Gelenkbalance in der Außenrotation.

KURZHANTELRUDERÜBUNG

Stehend. Beugen Sie sich nach vorne und lassen Sie Ihren Arm ohne Kraftaufwand senkrecht zum Boden fallen. Halten Sie eine 2-kg-Hantel in der Hand. Beugen Sie den Ellbogen und führen Sie ihn zurück. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen
- 3 Sätze

Ziele:

- Linderung und Vorbeugung von Schulterschmerzen.
- Verbesserung der Schulter- und Schulterblattstabilität.

INNENROTATIONSÜBUNG MIT HANTEL

Legen Sie sich seitlich auf die Schulter, die Sie gerade trainieren. Beugen Sie den Ellbogen um 90° und halten Sie eine Hantel in der Hand. Heben Sie die Hantel zum Körper. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen
- 3 Sätze

Ziele:

- Stärkung der Innenrotatoren.
- Linderung und Vorbeugung von Schulterschmerzen.
- Verbesserung der Schulterstabilität.

DR. JORDI JIMÉNEZ:
679 699 068 (WHATSAPP) - info@drjordijimenez.com - www.drjordijimenez.com

AUßENROTATIONSÜBUNG MIT HANTEL

Legen Sie sich auf die Seite, legen Sie ein Handtuch zwischen Arm und Brust, beugen Sie den Ellbogen um 90° und halten Sie eine Hantel in der Hand. Heben Sie die Hantel nach oben. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen
- 3 Sätze

Ziele:

- Stärkung der Außenrotatoren.
- Linderung und Vorbeugung von Schulterschmerzen.
- Verbesserung der Schulterstabilität.

PROTRAKTIONSÜBUNG MIT KNIESTÜTZE

Knien Sie sich mit den Händen flach auf den Boden. Beugen Sie die Ellbogen und bringen Sie Ihre Brust zum Boden. Beim Zurückkommen wölben Sie den Rücken und versuchen Sie, die Schulterblätter auseinander zu bringen. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen
- 3 Sätze

Ziele:

- Stärkung der Schulterblattmuskulatur.
- Linderung und Vorbeugung von Schulterschmerzen.
- Verbesserung der Schulterstabilität.

Vereinbaren Sie einen Termin mit Dr. Jordi Jiménez. Er empfängt Sie im Zentrum von Palma de Mallorca und hilft Ihnen, Ihre Lebensqualität wiederzuerlangen.