

SCHULTERÜBUNGEN

ÜBUNGEN BEI MASSIVEN ROTATORENMANSCHETTENRISSEN

PASSIVE PENDELÜBUNG



Stehend oder sitzend beugen Sie sich nach vorne und lassen Sie Ihren Arm ohne Kraftaufwand senkrecht zum Boden fallen. Nutzen Sie die Trägheit Ihres Körpers und führen Sie kreisende Bewegungen im Uhrzeigersinn, gegen den Uhrzeigersinn, vorwärts, rückwärts und zu beiden Seiten aus. Wiederholen Sie jede Bewegung 20 Mal.

Ausführung:

- 20 Wiederholungen
- 1 Satz

Ziele:

- Linderung von Schulterschmerzen.
- Entspannt die umliegende Schultermuskulatur, einschließlich der Halswirbelsäule und des Schulterblatts.
- Reduziert Schultersteifheit und verbessert das Gleichgewicht des Schultergelenks.

SELBSTUNTERSTÜTZTE ÜBUNG FÜR DEN VORDEREN DELTAMUSKEL



Beugen Sie in Rückenlage den Ellenbogen und heben Sie mit Hilfe des gesunden Arms den zu trainierenden Arm nach oben. Entfernen Sie die Stütze und halten Sie die Position, bis Sie müde werden.

Ausführung:

- 5 Wiederholungen
- 4 Sätze

Ziele:

- Stärkung des vorderen Deltamuskels.
- Schmerzlinderung.
- Vorbeugung von Schultersteifheit.

ÜBUNG FÜR DEN VORDEREN DELTAMUSKEL MIT HANTEL



Halten Sie in Rückenlage eine Hantel in der Hand und beugen Sie den Ellbogen. Halten Sie die Position, bis Sie müde werden.

Ausführung:

- 5 Wiederholungen
- 4 Sätze

Ziele:

- Stärkung des vorderen Deltamuskels.
- Schmerzlinderung.
- Vorbeugung von Schultersteifheit.

HALBSITZENDE ÜBUNG FÜR DEN VORDEREN DELTAMUSKEL



Halbsitzend auf dem Rücken. Heben Sie Ihren Arm mit gestrecktem Ellbogen nach oben, bis er senkrecht zum Körper steht. Schwingen Sie den Arm, wenn Sie es aushalten. Halten Sie die Position, bis Sie müde werden.

Ausführung:

- 5 Wiederholungen
- 4 Sätze

Ziele:

- Stärkung des vorderen Deltamuskels.
- Schmerzlinderung.
- Vorbeugung von Schultersteifheit.

HALBSITZENDE ÜBUNG FÜR DEN VORDEREN DELTAMUSKEL MIT HANTEL



Halbsitzend auf dem Rücken. Mit einer Hantel in der Hand den Arm mit gestrecktem Ellbogen nach oben heben, bis er senkrecht zum Körper steht. Schwingen Sie den Arm, wenn Sie es aushalten. Halten Sie die Position, bis Sie müde werden.

Ausführung:

- 5 Wiederholungen
- 4 Sätze

Ziele:

- Stärkung des vorderen Deltamuskels.
- Schmerzlinderung.
- Vorbeugung von Schultersteifheit.

ÜBUNG FÜR DEN VORDEREN DELTAMUSKEL IM STEHEN



Stehend. Heben Sie Ihren Arm mit gestrecktem Ellbogen nach oben, bis er senkrecht zum Körper steht. Schwingen Sie, wenn Sie es aushalten. Halten Sie die Übung, bis Sie müde werden.

Ausführung:

- 5 Wiederholungen
- 4 Sätze

Ziele:

- Stärkung des vorderen Deltamuskels.
- Schmerzlinderung.
- Vorbeugung von Schultersteifheit.

STEHENDE ÜBUNG FÜR DEN VORDEREN DELTAMUSKEL MIT HANTEL



Stehend. Heben Sie mit einer Hantel in der Hand den Arm mit gestrecktem Ellbogen nach oben, bis er senkrecht zum Körper steht. Schwingen Sie den Arm, wenn Sie es aushalten. Halten Sie die Position, bis Sie müde werden.

Ausführung:

- 5 Wiederholungen
- 4 Sätze

Ziele:

- Stärkung des vorderen Deltamuskels.
- Schmerzlinderung.
- Vorbeugung von Schultersteifheit.

RUDERÜBUNG MIT ELASTISCHEM BAND



Stellen Sie sich mit dem Gesicht vor eine Tür. Befestigen Sie das Widerstandsband an der Türklinke und halten Sie die Enden in Ihren Händen. Halten Sie Ihren Rücken gerade. Blicken Sie nach vorne. Dehnen Sie das Band und drücken Sie 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.

ÜBUNG ZUM ZURÜCKZIEHEN 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.

SELBSTUNTERSTÜTZTE LIEGESTÜTZÜBUNG



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.

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