

SCHULTERÜBUNGEN

ÜBUNGEN FÜR DAS SUBACROMIALSYNDROM

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.

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.

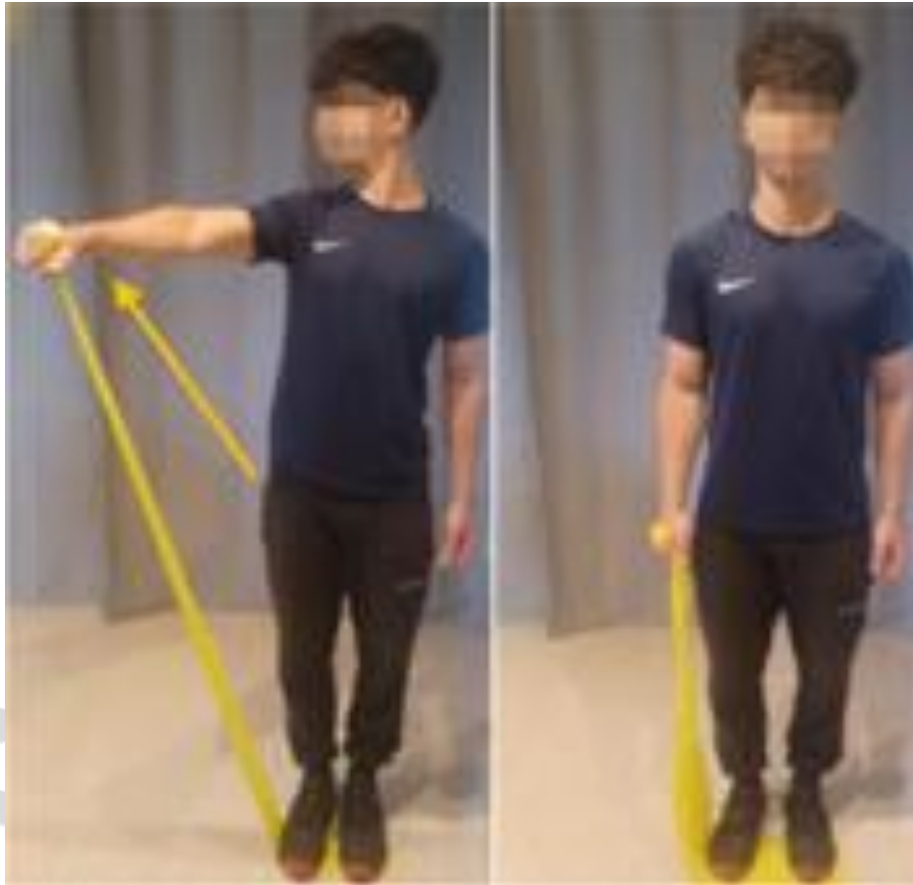
Ausführung:

- 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 zu einer Tür oder einem anderen Objekt, an dem Sie das Widerstandsband befestigen können. 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 Ihrer Brust und Ihr Handgelenk gerade. Halten Sie Ihren Rücken gerade. Blicken Sie nach vorne. Dehnen Sie das Band um etwa 50 Grad nach außen. Halten Sie diese 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 zu einer Tür oder einem anderen Objekt, an dem Sie das Widerstandsband befestigen können. Halten Sie das Ende mit einer Hand fest. Legen Sie ein Handtuch zwischen Brust und Arm. Der Ellbogen ist im 90-Grad-Winkel zur Brust gerichtet, das Handgelenk ist gestreckt. Der Rücken ist 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.

Vereinbaren Sie einen Termin mit Dr. Jordi Jiménez. Er wird Sie im Zentrum von Palma de Mallorca empfangen und Ihnen helfen, Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen.