

Übungen für zu Hause

Mobilisation des Schultergelenks

- Stellt euch hüftbreit hin & geht leicht in die Knie → Kniegelenk entlasten
- Eure Arme hängen seitlich herunter
 - Die Schultern im größtmöglichen Umfang...
 - ...nach hinten kreisen
 - ... nach vorne kreisen
 - ... entgegengesetzt kreisen
- **3x1min.**



Ausgangsposition



Endposition



Kräftigung der Schultermuskulatur

Für diese Übung benötigt ihr ein leichtes Gewicht (zum Beispiel zwei kleine 0,5 Liter Wasserflaschen)

- Stellt euch hüftbreit hin & geht leicht in die Knie → Kniegelenk entlasten
- In jeder Hand haltet ihr nun, wie in meinem angeführten Beispiel, eine kleine Wasserflasche
- Eure Arme lasst ihr vor dem Körper hängen, sodass der Handrücken nach vorne zeigt
 - Die Arme bis auf maximal Schulterhöhe anheben (parallel oder abwechselnd) und dabei darauf achten, dass...
 - ...die Schulter nicht angehoben wird
 - ...das Handgelenk in Verlängerung des Arms gehalten wird
- Selbige Übung könnt ihr auch unter eben erwähnten Anweisungen ausführen, indem ihre die Arme seitlich anhebt
- **3x15wdh.**



Ausgangsposition



Endposition



Endposition



Endposition Seitlich



Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur

Für diese Übung benötigt ihr erneut ein leichtes Gewicht (zum Beispiel zwei kleine 0,5 Liter Wasserflaschen)

- Stellt euch hin oder setzt euch auf einen Stuhl oder Hocker
- In jeder Hand haltet ihr nun wieder eine kleine Wasserflasche
- Nun werdet ihr euch ein paar Buchstaben aus dem Alphabet als Beispiel nehmen („A“ / „V“ / „W“)
- Bei allen Buchstaben achtet ihr bitte darauf, dass eure Schultern aktiv unten bleiben und ihr die Schulterblätter an die Wirbelsäule zieht
- „A“
 - Oberkörper aufrecht positionieren → Arme gestreckt leicht seitlich abspreizen → Handrücken zeigt nach hinten → Arme im gestreckten Zustand nach hinten bringen → leichte Wippbewegungen
- „V“
 - Oberkörper aufrecht positionieren → Arme nach oben strecken → Handrücken zeigt zur Seite → Position halten
- „W“
 - Oberkörper aufrecht positionieren → Arme anheben, sodass die Oberarme eine Linie bilden → Handrücken zeigt zur Seite → Unterarme leicht nach außen kippen → Position halten
- **3 Durchgänge („A“ / „V“ / „W“) á 15sek. pro Buchstaben**



Ausgangsposition



Endposition



V



W

