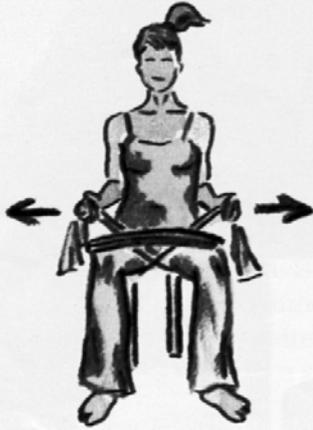


Kleine Schultermuskeln und breiten Rückenmuskel kräftigen und dehnen

Dieses Programm half Patienten mit Schulterschmerzen: Fünfmal in der Woche trainierten sie zehn bis fünfzehn Minuten. Nach drei Monaten waren die Schmerzen zurückgegangen und ihre Aktivität im täglichen Leben hatte zugenommen. Wichtigste Voraussetzung für das Training ist allerdings eine gründliche Diagnose: Schwere Schädigungen müssen ausgeschlossen werden – sie erfordern eine andere Therapie. Die Kräftigungsübungen sind auch gut geeignet, um Schulterschmerzen vorzubeugen.



Theraband um Oberschenkel und Hände wickeln, Oberarme dicht am Körper, Unterarme im rechten Winkel: Hände etwa 10 cm zur Seite bewegen. Schulterblätter dabei nach hinten unten ziehen und das Brustbein heben. 10 Sekunden halten, 10-mal.



Theraband um Oberschenkel und Hände wickeln, Arme gestreckt neben dem Körper: Schulterblätter und Hände nach unten ziehen, Arme etwa 10 cm seitlich vom Körper wegbewegen. 10 Sekunden halten, 10-mal.



Theraband zwischen den Händen spannen, Ellbogen aufsetzen: Band etwas auseinanderziehen, Ellbogen dabei nicht bewegen. 10 Sekunden halten, 10-mal.

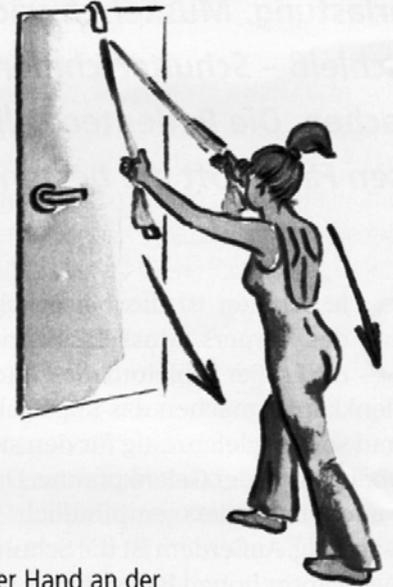


Theraband ziemlich kurz mit beiden Händen fassen, gut vorspannen: Durch Zusammenziehen der Schulterblätter Band nach hinten ziehen. 10 Sekunden halten, 10-mal.



Das Theraband mit beiden Händen fassen: Mit gestreckten Armen nach hinten ziehen, dabei Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen, Brustbein heben. 10 Sekunden halten, 10-mal.

Theraband mit beiden Händen in Kopfhöhe fassen: Die gestreckten Arme seitlich neben dem Körper führen, in der Endstellung zeigen die Daumen nach außen. 10 Sekunden halten, 10-mal.



Mit einer Hand an der Stuhlkante festhalten, die andere Hand aufs gegenüberliegende Ohr legen: Kopf zur Seite neigen. 15 Sekunden halten, je Körperseite 2-mal wiederholen.



Mit einer Hand abstützen, in die andere Hand ein Gewicht von 1 kg nehmen: Den Arm hängen lassen und lockere Pendelbewegungen von 10 bis 20 cm in verschiedene Richtungen machen. 3 bis 5 Minuten.



Ein zusammengerolltes Handtuch unter die Achsel klemmen: Den Arm mit der anderen Hand vor dem Körper kreuzend langsam nach unten ziehen. 15 Sekunden halten, je Körperseite 3-mal wiederholen.