

Bitte ankreuzen

1



### ISOMETRISCHE SPANNUNGSÜBUNG I

- beide Beine hüftbreit aufstellen
- Fersen in die Unterlage drücken, Gesäß anspannen
- Becken in Mittelposition
- Handrücken in die Unterlage

2



### MOBILISATION WINKEKATZE

- Arme liegen abgespreizt auf der Unterlage
- Die Ellbogen sind 90° gebeugt, Fingerspitzen zeigen zur Decke
- Handflächen und Handrücken abwechselnd Richtung Unterlage bewegen



3



### SCHULTERBLATT-ANBINDUNG I

- Beide Arme mit gestreckten Ellbogen Richtung Decke positionieren
- Schultern von der Unterlage abheben und wieder ablegen

4



### TRIZEPSAKTIVIERUNG

- Beide Arme mit gestreckten Ellbogen Richtung Decke positionieren
- Ellbogen im Wechsel beugen und strecken

5



### ISOMETRISCHE SPANNUNGSÜBUNGEN IM SITZ I

- Beide Handflächen liegen auf der Tischplatte „kleben fest“
- Schub mit den Händen nach:
  - Vorne
  - Hinten
  - Außen
  - Innen

6



### ISOMETRISCHE SPANNUNGSÜBUNG IM SITZ II

- Eine Handfläche liegt auf der Tischplatte, die andere darunter
- Beide Hände drücken gegen die Tischplatte

7



### DYNAMISCHE BEWEGUNGSÜBUNG IM SITZ I

- beide Handflächen liegen auf der Tischplatte
- Hände gleiten auf der Unterlage vor und zurück

8



### DYNAMISCHE BEWEGUNGSÜBUNG IM SITZ II

- beide Handflächen liegen auf der Tischplatte
- Hände gleiten auf der Unterlage nach außen und innen

9



## ISOMETRISCHE SPANNUNGS-ÜBUNG AN DER WAND

- Handflächen auf Schulterhöhe an der Wand → "kleben fest"
- Schub mit den Händen nach:
  - Entgegengesetzt, oben & unten
  - Außen
  - Innen

10



## SCHULTERBLATT-ANBINDUNG II

- Füße „saugen“ sich am Boden fest, Knie leicht gebeugt, Gesäß- und Bauchmuskulatur aktivieren
- beide Arme leicht seitlich abgespreizt
- Handflächen zeigen nach hinten
- ausschließlich mit Hilfe der Schulterblätter, Arme leicht nach hinten ziehen

11



## ARM SCHIEBEN AN DER WAND

- beide Handflächen gemeinsam in Richtung Decke schieben

12



## SCHULTERPRESSE

- Arme aus der „U-Haltung“ in Richtung Decke drücken

13



## ISOMETRISCHE AUSSENROTATION IM STAND

- betroffene Seite steht zur Wand
- Oberarm berührt die Wand
- Ellenbogen 90° gebeugt
- Handrücken versucht die Wand zu berühren

Variation: leichter Druck gegen die Wand aufbauen

14



## MOBILISATION IM STAND AN DER WAND

- betroffene Seite steht zur Wand
- Handrücken und Ellbogen an der Wand so weit wie möglich nach oben und wieder zurück führen