

**Übungen:** Langsam und exakt ausführen. Falls Schmerzen auftreten, sofort aufhören. 2-3 Sets mit 15 Wiederholungen jeden Tag, Gewichte 1-2 kg.

**Abduktion bis 90°**



Mit Daumen nach oben, beide Arme bis Schulterhöhe heben.

**Abduktion voller BewUmfang**



Mit Daumen nach oben beide Arme seitwärts zu den Ohren hoch.

**Flexion bis 90°**



1) Mit Daumen nach oben, 2) Mit Handflächen nach unten beide Arme bis Schulterhöhe heben.

**Flexion voller BewUmfang**



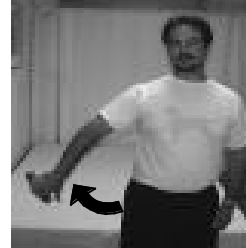
Mit Daumen nach oben beide Arme vorne zu den Ohren hoch.

**Supraspinatus (auf der Seite liegend)**



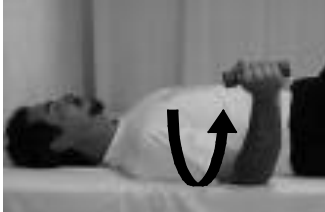
Auf der Seite liegend Daumen schaut n. unten Arm vor dem Bein ca. 30°, Ellbogen gestreckt Arm in die Höhe heben, bis ca. 45°.

**Supraspinatus stehend**



Daumen schaut nach unten, Arm ca. 30° vor dem Körper dann den Arm heben bis ca. 45°.

**Innenrotation liegend**



Rückenlage, Beine angezogen. Ellbogen an der Körperseite und um 90 Grad gebogen. Unterarm senken und bis über den Magen heben.

**Aussenrotation**



Auf der Seite liegend, oberer Ellbogen an der Körperseite. Gerolltes Tuch zwischen Oberarm und Körper einklemmen. Unterarm senken und heben.

**Schulterblatt: Sitzend**



Hände auf die Oberschenkel legen. **Schulterblätter nach UNTEN und EINWÄRTS gegen die Wirbelsäule** ziehen; 2 Sek. halten, dann entspannen Schultern nicht nach oben ziehen, tief halten.

**Liegend**



Oberarm auf Schulterhöhe mit 90-Grad-Winkel im Ellbogen. Kopf auf den anderen Unterarm legen. **Schulterblätter nach UNTEN und EINWÄRTS** ziehen. Arm vom Boden heben; Hand und Ellbogen auf der gleichen Höhe. Schultern nicht nach oben ziehen, tief halten. Mit der Zeit Arm gestreckt halten.

**Liegend**



Gleiche Übung, aber statt den zu hebenden Arm seitlich vom Körper zu halten, diesen über dem Kopf auf den Boden legen und heben.

**Liegend**



Wie bei den beiden vorhergehenden Übungen auf dem Bauch liegend Stirn auf dem Boden aufstützen. Arme über Kopf, mit Daumen nach oben; **Schulterblätter nach unten u. einwärts** ziehen. Arme während 2 Sek. 2-3 cm heben.