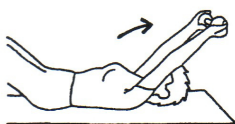
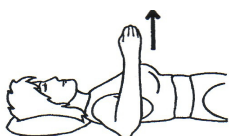


## Übungen zur Schulterstabilisation



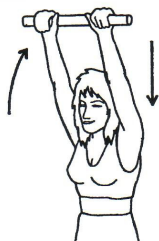
Rückenlage, die Füße aufstellen. Mit beiden Händen ein Gewicht über dem Bauch halten. Die Arme gerade hinter den Kopf Richtung Boden bringen. Die Stellung ca. 20 Sekunden halten, dabei ruhig atmen. Die Arme wieder zurück in die Ausgangsstellung bringen.

*8-12 Wiederholungen*



Rückenlage, der Ellenbogen gebeugt. Den Arm gerade Richtung Decke strecken.

*12-15 Wiederholungen*



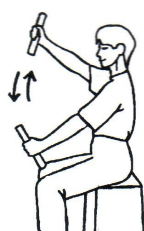
Stehen oder Sitzen, in den Händen einen Stab vor dem Körper halten. Die Arme nach vorne oben führen und den Stab hinten auf dem Nacken absenken. Die Arme wieder hochstrecken und in die Ausgangsstellung zurückbringen.

*8-12 Wiederholungen*



Stehen, die hängende Hand hält seitlich ein Gummiband. Das Band vor dem Körper kreuzend nach vorne oben ziehen. Der Daumen zeigt die Richtung an.

*4-6 Serien mit je 8-12 Wiederholungen*



Aufrecht sitzen. In beiden Händen ein Gewicht von 1-2 kg halten. Wechselweise die gestreckten Arme auf- und abbewegen.

*3 Serien mit je 8-12 Wiederholungen*



Stehen. Den Arm der zu trainierenden Seite hinter den Rücken, in Richtung der entgegengesetzten Gesäßbacke ausstrecken.

*12-15 Wiederholungen*



Vor einem Gummiband stehen. Das Ende mit der Hand fassen. Mit gestrecktem Arm das Gummiband nach hinten ziehen.

*3 Serien mit je 12-15 Wiederholungen*



Stehen. Mit gestrecktem Ellbogen einen Stab hinter dem Rücken halten. Den Stab nach hinten hochheben.

*15 Wiederholungen*



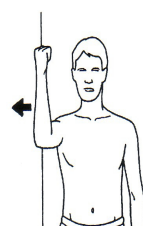
Sitzen oder Stehen. Den Arm seitlich hochheben, währenddem der Daumen die Richtung anzeigt.

*15 Wiederholungen je Seite*



Seitlich zur Wand stehen, der Arm nach oben gerichtet, der Handrücken gegen die Wand. Die Achselhöhle so gegen die Wand drücken, dass der Oberarm hinter den Kopf gleiten kann. Ca. 25 Sekunden halten.

*1 Wiederholung je Seite.*



Seitlich neben einer Wand stehen. Den Arm 90° nach vorne heben und das Ellbogengelenk im rechten Winkel halten. Den Unterarm gegen die Wand drücken. Sie Stellung ca. 5 Sekunden halten.

*3 Serien mit jeweils 8-15 Wiederholungen je Seite*