

Physio-Tipp Oktober 2017 – Bewegungsübung zur:

- Stabilisierung des Schultergelenkes
- Kräftigung der schultergelenksumgebenden Muskeln



Ausgangsposition:

Sie stellen sich mit einer Rumpfseite schräg an eine Wand, der Rumpf ist seitlich mit dem Oberarm an eine Wand gelehnt.

Durchführung der Übung:

Sie drücken sich mit Hilfe des Oberarmes von der Wand weg, bis sie wieder in der Senkrechten stehen.

Dauer:

10 x mit jedem Arm gegen die Wand drücken, dann Arm wechseln

Jede Seite 3 x

Anmerkung:

Die Übung sollte schmerzfrei durchgeführt werden.

Viel Spaß beim Trainieren! Bei Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung unter Tel.: 0 85 32 / 87 – 939, Arthur Danner, Leiter Physiotherapie, KWA Klinik Stift Rottal