alpha physio therapie

Übung 1: Aussenrotation der Schulter mit Widerstand

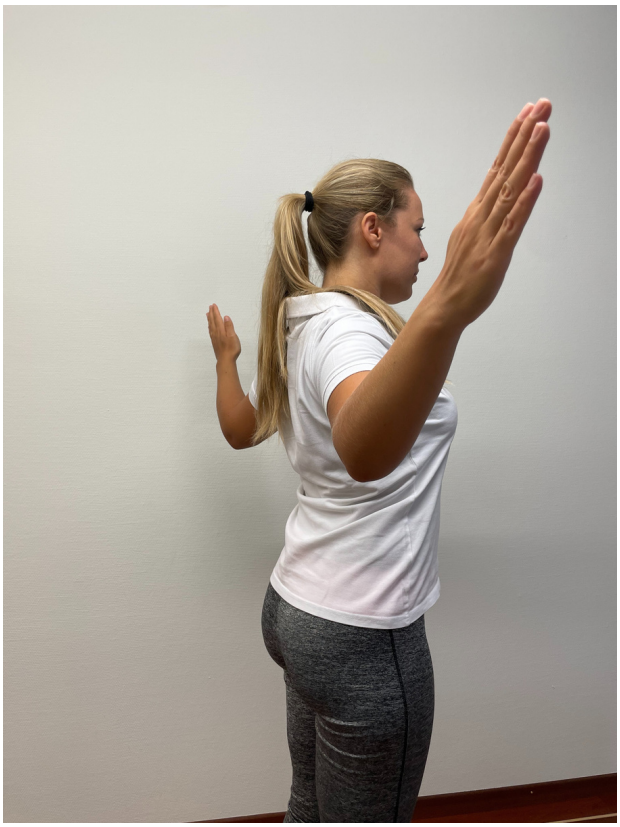
- Stellen Sie sich aufrecht hin
- Nehmen Sie ein Theraband in beide Hände und beugen Sie sich die Ellenbogen rechtwinklig an
- Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten unten und rotieren Sie die den betroffenen Arm nach aussen
- Halten Sie dabei den Ellenbogen in der Seite und kontrollieren Sie weiterhin die Schulterblätter
- Kommen Sie zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung
- Wiederhonen Sie die Übung 10x

Übung 2: Aussenrotation der Schulter mit Widerstand

- Stellen Sie sich aufrecht hin
- Binden Sie ein Theraband an einen stabilen Gegenstand neben Ihnen
- Beugen Sie den Ellenbogen rechtwinklig an
- Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten unten und rotieren sie den Arm nach innen
- Ihr Ellenbogen bleibt in der Seite und Ihr Schulterblatt hält die Position
- Kommen Sie langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition
- Wiederholen Sie die Übung 10x

Übung 3: Exzentrik Deltoideus

- Stellen Sie sich aufrecht hin und halten Sie einen Stab in beiden Händen
- Heben Sie den Arm wo weit wie möglich hoch aber führen Sie die Bewegung mit dem anderen Arm
- Achten Sie darauf, dass die Ihre Schulter nicht hochziehen
- Nehmen Sie den Stab wieder herunter und den Arm langsam ab
- Der Ellenbogen ist dabei gebeugt und sie halten Ihre Hand in der Nähe des Gesichts
- Nach einer kurzen Pause wiederholen Sie die Übung 10x

Übung 4: Schulterblatt- Setting

- Stellen Sie sich aufrecht hin und halten Sie einen Stab in beiden Händen
- Heben Sie den Arm wo weit wie möglich hoch aber führen Sie die Bewegung mit dem anderen Arm
- Achten Sie darauf, dass die Ihre Schulter nicht hochziehen
- Nehmen Sie den Stab wieder herunter und den Arm langsam ab
- Der Ellenbogen ist dabei gebeugt und sie halten Ihre Hand in der Nähe des Gesichts
- Nach einer kurzen Pause wiederholen Sie die Übung 10x