

Kräftige Schultern mit der Physiotherapeutin Susanne Leemann

Durch diese Übungen trainieren Sie die Beweglichkeit und Kraft Ihrer Schultern. Die Intensität ist hoch. Es existieren zudem geeignete Übungsvarianten, um dieses Trainingsprogramm weniger intensiv oder sogar intensiver zu gestalten. Packen Sie es an, viel Spass!

Rheumafit



Schulterkreisen mit Armen

Mit den Ellbogen größtmögliche Kreise nach hinten ausführen. Beim Hochheben der Ellbogen maximal einatmen.



Halbliegestütz

Die Liegestützposition auf den Knien einnehmen. Die Schulter aufspannen und die Arme senkrecht unter den Schultern platzieren. Danach die Arme biegen und wieder strecken. Der Kopf bleibt während ganzen Bewegung in der Verlängerung der Wirbelsäule.



Schulterdehnung

Die Unterarme und der Kopf können bequem auf dem Boden platziert werden. Die Arme bewusst über dem Kopf ausstrecken. Die Atmung natürlich fließen lassen.



Schulterkräftigung im Kniesitz

Legen Sie die Hände in den Nacken und machen sie mit den Arme eine öffnende Bewegung. Gleichzeitig die Halswirbelsäule leicht einrollen und wieder langziehen. Als Ausgangsposition leicht vorgeneigt hinsitzen.



Armbewegung liegend

Auf dem Rücken liegend, die Arme mit einem gespannten Tuch nach oben strecken und wieder zurück zum Bauch führen.



Arme nach oben im Kniesitz

Die Arme mit einem gespannten Tuch nach oben strecken. Der Oberkörper gestreckt bis an die Gleichgewichtsgrenze nach vorne neigen. Danach die Arme beugen und strecken.



Schulterkreisen in „8“

Die Ellbogen abwechslungsweise in großen Kreisen nach hintenherum lockern. Die Bewegungen langsam machen. Kopf und Wirbelsäule dürfen mitrotieren.



Schultergürtel öffnen

Die Arme neben dem Körper halten. Danach die Arme nach außen rotieren während die Schulterblätter nach hinten-unten bewegen, gleichzeitig die Brustwirbelsäule aufrichten.



Halbliegestütz

Die Liegestützposition auf den Knien einnehmen. Die Schulter aufspannen und die Arme senkrecht unter den Schultern platzieren. Danach die Arme biegen und wieder strecken. Der Kopf bleibt während ganzen Bewegung in der Verlängerung der Wirbelsäule.



Schulterdehnung

Die Unterarme und der Kopf können bequem auf dem Boden platziert werden. Die Arme bewusst über dem Kopf ausstrecken. Die Atmung natürlich fließen lassen.



Schulterkräftigung im Kniesitz

Legen Sie die Hände in den Nacken und machen sie mit den Arme eine öffnende Bewegung. Gleichzeitig die Halswirbelsäule leicht einrollen und wieder langziehen. Als Ausgangsposition leicht vorgeneigt hinsitzen.



Armbewegung liegend

Auf dem Rücken liegend, die Arme mit einem gespannten Tuch nach oben strecken und wieder zurück zum Bauch führen.



Arme nach oben im Kniesitz

Die Arme mit einem gespannten Tuch nach oben strecken. Der Oberkörper gestreckt bis an die Gleichgewichtsgrenze nach vorne neigen. Danach die Arme beugen und strecken.



Schulterkreisen im „8“

Die Ellbogen abwechslungsweise in großen Kreisen nach hintenherum lockern. Die Bewegungen langsam machen. Kopf und Wirbelsäule dürfen mitrotieren.



Schultergürtel öffnen

Die Arme neben dem Körper halten. Danach die Arme nach außen rotieren während die Schulterblätter nach hinten-unten bewegen, gleichzeitig die Brustwirbelsäule aufrichten.

Dauer: 13 Minuten

Utensilien: Matte

Mit freundlicher Genehmigung der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew.

Bilder und Texte: **Rheumafit**