

ÜBUNGEN ZUM SCHULTERMUSKEL- TRAINING MIT HANTELN





SCHULTERBLATTSTABILISATION MIT HANTEL IM SITZEN

AUSGANGSSTELLUNG

Sitz auf einem Stuhl, der Arm liegt im 60°-Winkel auf einer Unterlage, Hantel in der Hand.

ÜBUNGSANFÜHRUNG

Das Schulterblatt in Richtung Lendenwirbelsäule nach unten spannen und den Arm von der Unterlage heben, ohne dass sich die Schulter in Richtung Ohr bewegt. Diese Position 10 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition und 10 Mal wiederholen.

VORSICHT

- Schulterblatt am Brustkorb stabilisieren
- Rücken gerade halten

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.

TRAINING DER AUSSENDREHER MIT HANTEL IM SITZEN

AUSGANGSSTELLUNG

Sitz auf einem Stuhl, der Ellbogen liegt auf einer Unterlage, die Hand leicht abgehoben.

ÜBUNGSANFÜHRUNG

Das Schulterblatt in Richtung Lendenwirbelsäule nach unten spannen und Hantel nach oben aussen bewegen, dann wieder zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung 10 Mal wiederholen.

VORSICHT

- Schulterblatt am Brustkorb stabilisieren
- Schulter nicht hochziehen
- Rücken gerade halten

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal ausführen.



SCHULTERBLATTSTABILISATION MIT HANTEL IM LIEGEN

AUSGANGSSTELLUNG

Bauchlage, der Arm liegt seitlich am Körper, Hantel in der Hand.

ÜBUNGSANFÜHRUNG

Das Schulterblatt in Richtung Lendenwirbelsäule nach unten spannen und den Arm mit dem Zusatzgewicht heben und wieder in Richtung Unterlage bewegen, jedoch nicht entspannen. Diese Übung 10 Mal wiederholen.

VORSICHT

- Schulterblatt am Brustkorb stabilisieren
- Schulter nicht zum Ohr hochziehen
- Kein Hohlkreuz

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.



TRAINING DER AUSSENDREHER AUS BAUCLAGE

AUSGANGSSTELLUNG

Bauchlage, der Arm liegt seitlich neben dem Ohr, Hantel in der Hand.

ÜBUNGSANFÜHRUNG

Schulterblatt in Richtung Lendenwirbelsäule spannen. Arm von der Unterlage abheben und die Hand mit der Hantel in Richtung Decke nach oben aussen drehen. Diese Position 10 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition und 10 Mal wiederholen.

VORSICHT

- Kein Hohlkreuz
- Schulter nicht hochziehen

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.



TRAINING DER HINTEREN SCHULTER- MUSKULATUR

AUSGANGSSTELLUNG

Bauchlage, beide Arme abgehoben in 90°-Winkelstellung im Schultergelenk, Schulterblatt stabilisiert.

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Beide Arme bewegen sich gleichzeitig nach vorne oben und wieder zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung 10 Mal wiederholen.

VORSICHT

- Kein Hohlkreuz
- Schulter nicht hochziehen
- Auf dem ganzen Bewegungsweg die Hände auf Ellbogenhöhe halten

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.

TRAINING DER BRUSTMUSKULATUR MIT HANTEL

AUSGANGSSTELLUNG

Rückenlage, die Arme sind im 90°-Winkel im Schultergelenk seitlich neben dem Körper abgehoben, Ellbogen rechtwinklig.

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Schulterblatt in Richtung Lendenwirbelsäule nach unten spannen. Beide Arme vor der Brust zusammenführen, danach wieder in die Ausgangsposition bewegen. Diese Übung 10 Mal wiederholen.

VORSICHT

- Kein Hohlkreuz
- Schulter nicht in Richtung Ohr hochziehen

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.



TRAINING DER SCHULTERMUSKULATUR AUS RÜCKENLAGE

AUSGANGSSTELLUNG

Rückenlage, Hantel in den Händen über der Stirn.

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG

Die Hantel hinter dem Kopf langsam nach unten bewegen und wieder zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung 10 Mal wiederholen.

VORSICHT

- Kein Hohlkreuz
- Schulter nicht hochziehen
- Schulterblatt während der Übung stabilisieren

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.



TRAINING DER SCHULTERMUSKULATUR IM STAND

AUSGANGSSTELLUNG

Schrittstellung, Hand auf Schulterhöhe in leichter Aussendrehung.

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG

Die Hanteln über dem Kopf langsam zusammenführen und wieder zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung 10 Mal wiederholen.

VORSICHT

- Rumpf bleibt stabil, kein Hohlkreuz
- Schulter nicht hochziehen
- Aussendrehung beibehalten

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.



HIRSLANDEN KLINIK AARAU
KLINIK BEAU-SITE, BERN
KLINIK PERMANENCE, BERN
SALEM-SPITAL, BERN
ANDREASKLINIK CHAM ZUG
KLINIK AM ROSENBERG, HEIDEN
CLINIQUE BOIS-CERF, LAUSANNE
CLINIQUE CECIL, LAUSANNE
KLINIK ST. ANNA, LUZERN
KLINIK BIRSHOF, MÜNCHENSTEIN BASEL
KLINIK BELAIR, SCHAFFHAUSEN
KLINIK STEPHANSHORN, ST.GALLEN
KLINIK HIRSLANDEN, ZÜRICH
KLINIK IM PARK, ZÜRICH



KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

ORTHOPÄDISCHES NOTFALLZENTRUM

24 STUNDEN UND 7 TAGE FÜR SIE DA
T +41 61 335 22 22

KLINIK BIRSHOF

REINACHERSTRASSE 28
CH-4142 MÜNCHENSTEIN/BASEL
T +41 61 335 22 22
F +41 61 335 22 05
KLINIK-BIRSHOF@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH