

ÜBUNGEN ZUM SCHULTERMUSKEL- TRAINING MIT STÜTZAKTIVITÄT





EINFACHE STÜTZAKTIVITÄT

AUSGANGSSTELLUNG

Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultergelenken, Knie unter den Hüftgelenken.

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

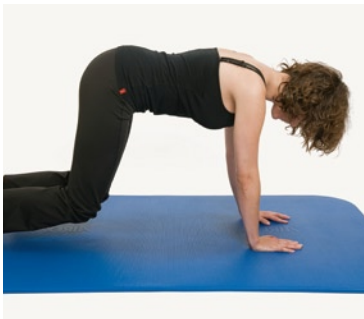
Schulterblatt in Richtung Lendenwirbelsäule spannen. Mit beiden Händen zusätzlich Druck auf die Unterlage geben, ohne dass sich die Schulterblattposition verändert. Diese Position 10 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition und 5 Mal wiederholen.

VORSICHT

- Kein Hohlkreuz
- Schulter nicht hochziehen

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.



EINFACHE STÜTZAKTIVITÄT MIT KNIE-WEGRÜCKEN

AUSGANGSSTELLUNG

Einfache Stützaktivität mit Knie-Wegrücken.

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Schulterblatt in Richtung Lendenwirbelsäule spannen. Mit beiden Händen zusätzlich Druck auf die Unterlage geben, ohne dass sich die Schulterblattposition verändert. Beide Knie von der Unterlage wegrücken und diese Position 10 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition und 5 Mal wiederholen.

VORSICHT

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

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.



☐ STÜTZAKTIVITÄT, VIERFÜSSLER

AUSGANGSSTELLUNG

Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultergelenken, Knie unter den Hüftgelenken.

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Schulterblatt in Richtung Lendenwirbelsäule spannen und mit einer Hand und dem diagonalen Knie in die Unterlage drücken. Über die andere Diagonale einen Fuss und eine Hand abheben und diese Position 10 Sekunden halten, danach wechseln. 3 Mal wiederholen.

VORSICHT

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

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.

☐ STÜTZAKTIVITÄT MIT GROSSEM WINKEL

AUSGANGSSTELLUNG

Unterarmstütz, die Ellbogen vor den Schultergelenken, Knie hinter den Hüftgelenken.

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Ellbogen in die Unterlage drücken. Einen Arm langsam nach vorne bewegen, ohne dass sich an der Schulterposition etwas verändert. Jeden Arm 3 Mal nach vorne strecken.

VORSICHT

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

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.



UNTERARMSTÜTZ, SCHWIERIGE AUSFÜHRUNG

AUSGANGSSTELLUNG

Unterarmstütz, die Ellbogen weit vor den Schultergelenken, Knie weit hinter den Hüftgelenken.

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Ellbogen in die Unterlage drücken. Beide Knie gleichzeitig von der Unterlage wegdrücken und diese Position 15 Sekunden halten. 5 Mal wiederholen.

VORSICHT

- Schulterblatt am Brustkorb stabilisieren
- Kein Hohlkreuz
- Schulter nicht hochziehen
- Je waagrechter der Oberkörper, desto schwieriger die Ausführung

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.



STÜTZAKTIVITÄT MIT LABILER UNTERLAGE (KISSEN, TRAMPOLIN, SCHAUMSTOFF)

AUSGANGSSTELLUNG

Vierfüßlerstand auf einer weichen, labilen Unterlage, Hände unter den Schultergelenken, Knie unter den Hüftgelenken.

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Schulterblatt in Richtung Lendenwirbelsäule spannen. Über die Diagonale eine Hand abheben und Bein nach hinten strecken. Diese Position 10 Sekunden halten und danach wechseln. 3 Mal wiederholen.

VORSICHT

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

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.





SEITWÄRTSSTÜTZ

AUSGANGSSTELLUNG

Seitenlage, Oberkörper auf Unterarm aufgestützt, Knie gebeugt.

ÜBUNGSAUSFÜHRUNG

Schulterblatt in Richtung Lendenwirbelsäule spannen. Becken von der Unterlage abheben, bis eine gerade Linie zwischen Becken und Oberkörper entsteht. Diese Position 10 Sekunden halten und die Übung 5 Mal wiederholen.

VORSICHT

- Schulterblatt am Brustkorb stabilisiert
- Schulter nicht zum Ohr hochziehen
- Als Steigerung: oberes Bein in der Endposition abheben

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.



REAKTIVES STÜTZEN

AUSGANGSSTELLUNG

Vierfüßlerstand

ÜBUNGSAUSFÜHRUNG

Sich mit beiden Händen gleichzeitig von der Unterlage wegdrücken und wieder auffangen. 10 Mal wiederholen.

VORSICHT

- Beim Landen auf gute Schulterstabilisation achten
- Rücken gerade halten

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