

### 3 Schulterübungen mit Sportphysiotherapeutin Tanja Streimelweger




Auf gute Nachbarschaft: Um die Schulter gesund zu erhalten muss die Brustwirbelsäule beweglich und die Schultermuskulatur trainiert sein.



*Dem Schmerz die kalte Schulter zeigen!!*

*Vorschau nächste Ausgabe  
Hüftmobilisations-Gymnastik mit  
mit Physiotherapeutin  
Marlies Mitterbauer*



 Schulterposition	 Kräftigung *	 Dehnung
Schulterblatt nach hinten unten ziehen „in die Hosentaschen stecken“ kein Hohlkreuz!	Im aufrechten Stand: Spannung wie bei der Übung „Schulterposition“ während der gesamten Übung halten ohne Schwung!	im Sitzen: Unterarme auf einen Tisch ablegen, Daumen schauen nach oben, der Rücken ist gerade mit dem Sessel zurück rutschen
-5 Sek. anspannen, lösen 10 Wiederholungen, 3 Durchgänge	Arme im schmerzfreen Bereich bis max. zur Waagrechten anheben und in Zeitlupe wieder absenken	das Brustbein Richtung Boden bewegen; so weit bis eine angenehme Dehnung spürbar ist
→ Am Anfang vor dem Spiegel üben mindestens 3 Mal täglich	→ 10 Wiederholungen, 2 Min Pause, 3 Durchgänge 3 Mal wöchentlich	→ optimal: mindestens 30 Sek. halten und mehrmals täglich

\*die Übung mit einem Stab z.B. Besenstiel durchführen. Um die Übung zu verstärken kann man ein Gewicht mittig an den Stab hängen. Wähle die Intensität der Übung so, dass es anstrengend genug ist und es zu einer Muskelkräftigung kommt. Therapieangebot und bequem online einen Termin vereinbaren unter <https://koerperzeit.mitterbauer.co.at/>



Physiopraxis KÖRPERZEIT  
Schulfeldstraße 4, St. Leonhard am Forst  
[www.koerperzeit.mitterbauer.co.at](http://www.koerperzeit.mitterbauer.co.at)