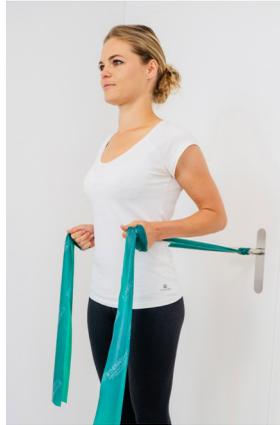


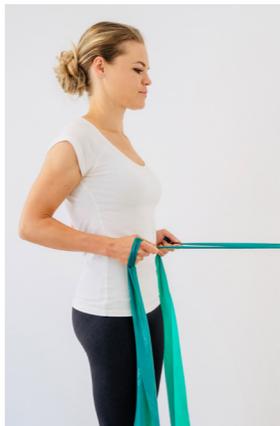
## FLEXION



### Liebe Trainierende

Die nachfolgenden Übungen zur Kräftigung der schulterblattstabilisierenden Muskulatur helfen dir, deine Nacken- oder Schulterbeschwerden längerfristig in den Griff zu bekommen. Es ist anzumerken, dass diese Übungsauswahl nur ein kleiner Bestandteil der ganzen sportphysiotherapeutischen Behandlung bei solchen Beschwerden bildet. Solltest du während oder nach diesen Übungen Schmerzen verspüren oder Fragen zur korrekten Bewegungsausführung haben, dann lass dich von einer Fachperson beraten.

## EXTENSION



### Anmerkung zur Durchführung

Wir empfehlen, jeden zweiten Tag je drei verschiedene Übungen durchzuführen.

Trainingsprinzip:  
3 x 12 Wdh.  
60s Pause

Trainingsintensität:  
Nach 12 Wiederholungen sollte die Muskulatur im Schulterbereich deutlich ermüdet sein. Ansonsten die Übungen erschweren (z.B. Kurzhanteln, Wasserflaschen, stärkeres Theraband).

Viel Erfolg und Spass beim Training der Schultermuskulatur!

medimpuls.

medimpuls.



**UNSER  
STANDORT.**

**SPORT  
PHYSIOTHERAPIE**

SEESTRASSE 94  
8820 WÄDENSWIL

INFO@MEDIMPULS.CH  
044 780 11 10

ÜBUNGEN ZUR  
VERBESSERUNG DER  
**SCHULTER  
STABILITÄT.**

**AKTIV.  
NACHHALTIG.  
ERFOLGREICH.**

# Beachte!

W

L

## AUSSENROTATION

### Ausgangsposition

- Hüftbreiter Stand
- Knie leicht gebeugt
- Rücken gerade und nach vorne geneigt
- Schulterblätter leicht zusammenziehen

### Durchführung

- Oberkörper bleibt in der Ausgangsposition

### Endposition

- Die Buchstaben (W, L, T, Y, I) beschreiben die Endposition der einzelnen Übungen



T

Y

I

## INNENROTATION

