

Lockerungsübungen für die

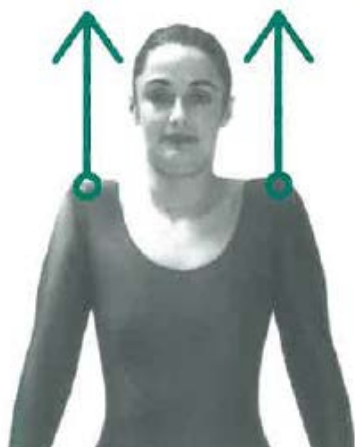
SCHULTER-GÜRTEL-MUSKULATUR

Erlernen Sie die Übungen unter Anleitung Ihrer Physiotherapeutin/ Ihres Physiotherapeuten, um Fehler zu vermeiden.

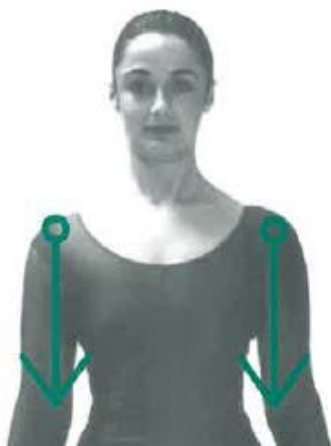
Führen Sie die Übungen so aus, daß keine Schmerzen entstehen.
Zwischen den einzelnen Übungen auf die Entspannung achten.
Denken Sie beim Üben an die richtige Sitzhaltung.



Schultern hochziehen, dann langsam lösen.



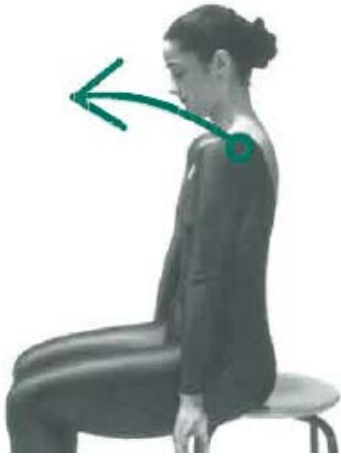
Schultern herunterziehen, dann langsam lösen.



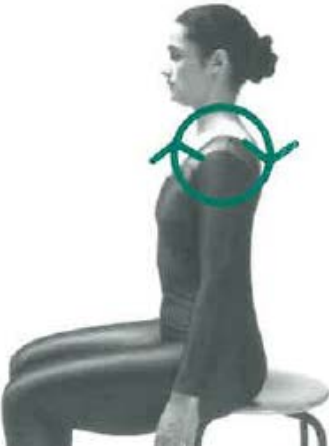
Schultern nach hinten ziehen, dann langsam lösen.



Schultern nach vorn ziehen, dann langsam lösen.



Schultern nach vorn und hinten kreisen, lockerlassen; dann andersherum.



Arme abwechselnd vor- und zurückpendeln.



Kopf langsam nach rechts und links drehen.



Schulter und Ohr annähern und wieder zurück.



Kinn Richtung Brustbeinnehmen und den Kopf langsam nach rechts und links drehen.



Kinn Richtung Brustbein, gleichzeitig Arme nach innen drehen bis der Nacken gedehnt ist, dann langsam lösen.



Arme nach außen drehen bis die Brustmuskulatur gedehnt wird, dann langsam lösen.



ACURA Klinik Baden-Baden
Abteilung Physiotherapie
Rotenbachtalstr. 5
76530 Baden-Baden

Email: physio@apura-klinken.com

Tel.: 07221- 352495 / - 496