

SAN ANTONIO – PROGRAMM:

Schultermuskel – Rotatorenmanschette Aufbau und Zentrierung

Exorotation



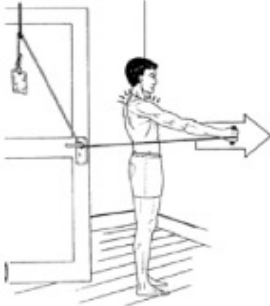
Endorotation



Mit Ellbogen ein gerolltes Handtuch an den Körper klemmen

Jede Übung **x** wiederholen
Übungsserie **x** wiederholen

Flexion



Extension



Knie leicht gebeugt

Jede Übung **x** wiederholen
Übungsserie **x** wiederholen

Abduktion



Elevation



Knie leicht gebeugt

Jede Übung **x** wiederholen
Übungsserie **x** wiederholen

Dieses Übungsprogramm

x pro Tag ausführen.

Wichtig bei allen Übungen

Schultergürtel nicht hochziehen
Schulterblätter am Brustkorb fixieren
Oberkörper bleibt ruhig
Ruhig und schmerzfrei durchführen