

---

## Basisübungen bei Schulterschmerzen

---

### **Das Problem:**

- Verspannung der Schultermuskulatur durch Stress
- Schmerzen durch ständige, auch oft einseitige Belastung
- schlechte Haltung verkürzt die Muskulatur

### **Das Übungsprogramm:**

- macht Verspannung bewusst, löst die Spannung
- lockert den Schultergürtel
- dehnt verkürzte Muskulatur



### **Tipps:**

- Immer wieder die Haltung korrigieren
- Keine Schonhaltung einnehmen & trotz Schmerzen bewegen
- Einseitige Belastungen vermeiden, z. B. schweres einseitiges Tragen

### **1. Sitzkorrektur**

Die Beine sind geöffnet, das Becken kippt leicht nach vorne, das Kinn zieht Richtung Brustbein.



---

### **2. Aus korrigierter Sitzhaltung**

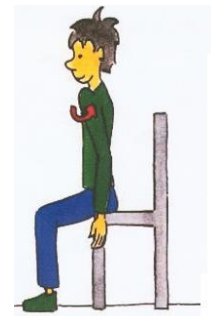
Beide Schultern hochziehen in Richtung Ohren, Spannung 7 Sekunden halten und dann ganz langsam lösen. Anspannung bzw. Entspannung spüren! 5x wiederholen.



---

### **3. Aus korrigierter Sitzhaltung mit Schulterkreisen**

Beide Schultern konzentriert vorwärts und rückwärts kreisen. Es kreisen die Schultern und nicht die Arme! 20x in jede Richtung.



---

### **4. Aus korrigierter Sitzhaltung mit Armpendeln**

Wie 3. Übung.  
Die Arme 20x locker vor und zurück pendeln lassen.



### **5. Aus korrigierter Sitzhaltung mit Armstrecken**

Den rechten Arm gestreckt vor den Brustkorb bringen, die linke Hand drückt den rechten gestreckten Arm an den Brustkorb heran.

7 Sekunden halten, lösen. Der Oberkörper bleibt gerade!  
Anschließend Übung mit dem linken Arm durchführen.



---

### **6. Aus korrigierter Sitzhaltung mit Armbeugen**

Die rechte Handfläche hinter dem Kopf auf die Wirbelsäule legen. Mit der linken Hand den Ellenbogen greifen und langsam nach links ziehen . 7 Sekunden halten, lösen  
Die Seite wechseln.

