
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.

