

ÜBUNG DES MONATS

Oktober



Große Schulterkreise

Ausgangsstellung:

Sie stehen in hüftbreitem Stand, gehen leicht in die Knie und spannen den Beckenboden an.

Nachdem Sie das Theraband auf Spannung gebracht haben, machen Sie langsame und konzentrierte Armkreise abwechselnd nach vorne und hinten. (Abb.1)

Für den zweiten Teil der Übung drehen Sie sich einfach um, sodass Sie Richtung Tür schauen (Abb. 2) und machen Sie wieder große Armkreise. Das Bewegungsausmaß sollte sich nach Ihrem Empfinden richten.

Wenn Sie Schmerzen verspüren, machen Sie kleinere Kreise.

Wiederholen Sie die Armkreise nach vorne und hinten ca. 5 -7 Mal und steigern Sie die Anzahl je nach Empfinden.

Ein kleiner Tipp:

Wenn Sie, wie in Abb. 1, die Arme nach oben gestreckt haben, verweilen Sie kurz in dieser Dehnposition, oder Sie machen kleine rhythmische Bewegungen der Arme nach vorne und hinten.



Physiotherapie Neureiter

Ihr Partner für Bewegung
im **Gsundhaus Abtenau**
T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:
www.physiotherapie-neureiter.at

Viel Spaß



Folgen Sie uns auf Facebook unter
Physiotherapie Neureiter.