

Rumpf-Trainingsprogramm /Schulterstabilisation

1. Rumpfstabilisation

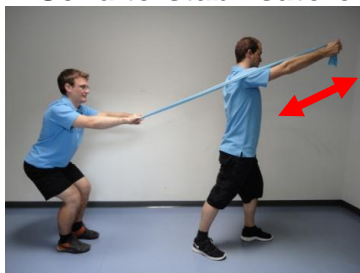


Haltend 5 x 30 Sec.
Rücken flach
Bauch gespannt



Variante/Steigerung:
dynamisch 3 x 20 Wh, 90 Sec. Pause

2. Schulterstabilisatoren (Serratus)



3 x 20 Wh, 90 Sec. Pause
Arme verlängern nach vorne, Ellbogen gestreckt

3. vordere Rumpfstabilität



Haltend 5 x 30 Sec.
Kein hohles Kreuz
Bauch angespannt



Variante/Steigerung:
dynamisch 3 x 20 Wh, 90 Sec. Pause

4. seitliche Rumpfstabilität



Haltend 5 x 30 Sec.
Schultern stabil
Becken nicht abdrehen



Variante/Steigerung:
dynamisch 3 x 20 Wh, 90 Sec. Pause

5. hintere Rumpfstabilität

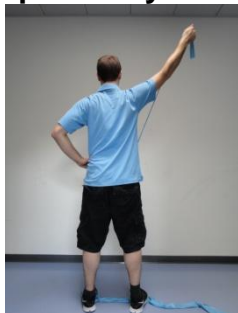
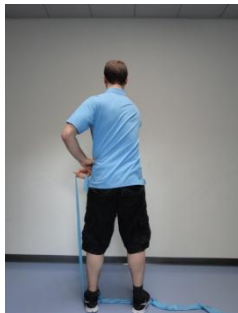


Haltend 5 x 30 Sec.
Ellbogen nicht überstrecken
Becken hochhalten



Variante/Steigerung:
3 x 20 Wh, 90 Sec. Pause
abwechslungsweise ein Bein hochheben

6. Rotationsstabilität Rumpf und dynamische Stabilisation Schulter



3 x 20 Wh, 90 Sec. Pause
Abwechslungsweise linker und rechter Arm

7. Hebezirkel



4 Positionen: Bauchlage, Seitenlage li, Rückenlage, Seitenlage re
Positionen einzel 30 Sec. halten
Variante: Hebezirkel

8. Diagonale Rückenstrecker

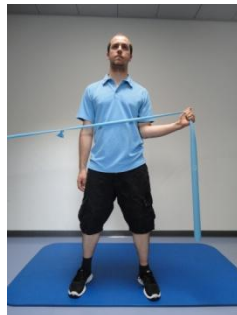
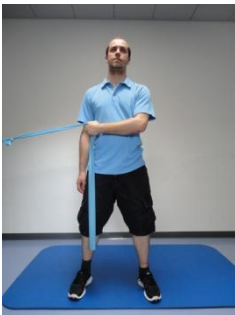


3 x 20 Wh, 90 Sec. Pause
Diagonal ein Bein/Arm hochheben
Ellbogen nicht überstreckt
Kein hohles Kreuz



Ellbogen und Knie berühren sich

8. Rotatorenmanschette Schulter



3 x 20 Wh, 90 Sec. Pause
Aussenrotation/Innenrotation, Ellbogen bleibt am Oberkörper

Gutes Training und viel Erfolg! Ihre Physiotherapie Orthopädie

