

Schmerzfrie Schulter

Schultermobilisation und Kräftigung des Schultergürtels und -gelenks

Referentin: Vanessa Hundt

Funktioneller Ansatz

- 1) Mobilisation
- 2) Koordination
- 3) Stabilisation/Kräftigung
- 4) Dehnung

1) Warm up - Mobilisation der Schulter

- Glitzer werfen oder auch Tannenbaum schmücken (Arm nach außen oben hoch)
 - around the clock (rechte Hand nach oben ,12', andere Hand unterstützt)
 - Guten Tag / beten (Handflächen aneinander und nach re / li bewegen)
 - no more dishes (einzelnd die Hände nach vorne, dann zusammen)
 - Zorro (großes Z in die Luft malen auch spiegelverkehrt)
 - T-Arme drehen und anschauen (1 Arm nach oben den anderen nach unten, Blick zur oberen Hand)
 - Teller Trick (Handfläche nach oben, nach hinten und über dem Kopf)
 - Achsel krabbeln)
 - Heiligenschein (mit einem Pinsel selber malen)
 - Lasso drehen und werfen (in beide Richtungen)
 - Haare waschen (Finger verschränken und über dem Kopf kreisen)
 - Rücken abtrocknen (Handtuch über die Schulter schmeißen, oben und unten fassen)
 - Smoking (Daumen und Zeigefinger, dran ziehen und wegwerfen)
 - Sonnenbrille (Daumen und Zeigefinger aneinander, Mittelfinger am Kinn - Brille aufsetzen)
 - Trinkgeld (Hände schnell hinter den Rücken)
 - Kill the Dragon (zustechen und drehen - nach vorne/unten)
 - Wasserglas kippen (von außen nach innen)
 - Paint an ,8' (auf dem Boden mit einem großen Pinsel)
 - zurückwerfen (Ball nach hinten werfen . Bewegung Nordic Walking)
 - Running Arms (große/kleine Bewegungen schnell/langsam)
 - YMC
 - Äpfel pflücken
 - Schwimmen (Kraul langer Arm oder nur Ellbogen)
 - around your head (lange Haare kämen)
 - Sonnenuntergang (auf Zehenspitzen und Hocke)
 - Schulterkreisen mit Theraband
 - VFST Schulterkreisen
 - Bulldog (Schulter Tap - an Schulter fassen)
 - Schneeeengel

Schmerzfrie Schulter

Schultermobilisation und Kräftigung des Schultergürtels und -gelenks

Referentin: Vanessa Hundt

2) Koordination (alle Übungen sind mit einem großen Handtuch)

für die Übungen bitte einen Knoten an einem Ende machen

- vor und zurück schwingen / auf einem Bein / Blick folgt dem Handtuch (beide Seiten) - eine 8 schwingen neben dem Körper - Differenzierung siehe oben

- werfen 180°/360°

Knoten wieder raus machen

- Schultermobi mit dem Handtuch um den Körper kreisen

- über das Handtuch steigen vorwärts/rückwärts

3) Kräftigung/Stabilisation als Intervalltraining (45/15) - Übungen mit einem großen Handtuch

- Standwaage - Handtuch in beide Hände oder unter einem Fuß und Hand - Kniebeuge mit Rotation zur Decke oder V-Haltung über dem Kopf

- Rudern - Arme auf Schulterhöhe nach hinten ziehen

- Handtuch hinter dem Rücken - oben und unten greifen

- Handtuch hinter dem Rücken und Hände gehen langsam nach vorne

- Liegestützposition - Handtuch unter die Füße und dann abwechselnd nach vorne ziehen - Liegestütz Handtuch unter den Händen

- Scapula - Liegestütz (nur Schulterblätter zusammen)

- VFST strecken, drehen, heben

- Superwoman / Schneeengel

- Front- / Seit-/ Rückstütz

- Trizeps aus dem Kniestand - nach hinten + zueinander oder mit dem Handtuch

- Butterfly + Schulterpress

- Biceps curls

- Schulterseitheben mit Handtuch und Ausfallschritt

- Schulterfrontheben mit Handtuch in beiden Händen oder ebenfalls aus dem Ausfallschritt - Außenrot - Rotatorenmanschette

- Arme diagonal auseinanderziehen mit dem Handtuch gebeugt/gestreckt

- Latissimuszug mit Handtuch

- Frontrow mit Stab oder Handtuch

- Bogenschütze (einzelnd und beide Arme zusammen)

4) Dehnung

- M. pectoralis major - Brust

- M. trapezius - Rücken

- M. latissimus dorsi - breiter Rückenmuskel - Nackenmuskulatur

- M. deltoideus - Schulterkappe

Bei Fragen: hundt.v@gmx.de