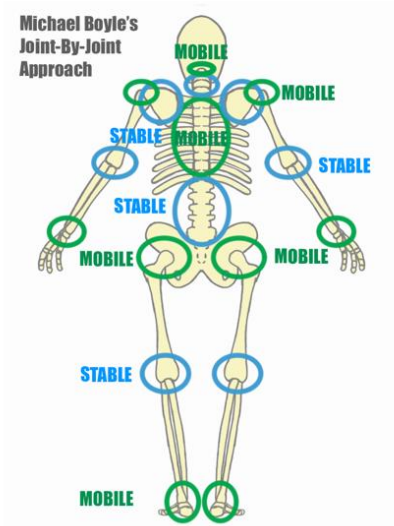


Die Schulter – vereinfacht und vertieft

Gelenk für Gelenkansatz

zentrum
OstWest

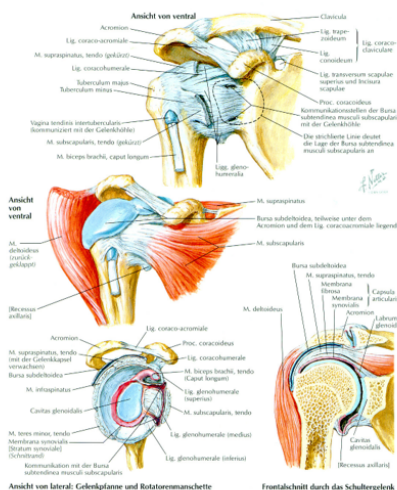


Ein Wechsel zwischen Beweglichkeit und Stabilität in den großen Gelenken/Gelenkanteilen

Das Schultergelenk

zentrum
OstWest

Shouldergelenk (Articulatio Humeri [Glenohumeralis])



Sensorik: 1x20-30 Sekunden

- Taktile Impulse mit Hand, Tennisball, Massagestab

Nervendehnung: 1-3x5-10 Wdhl

- Plexus brachialis

Gewebemanagement: 1x30-60 Sekunden (FR), 1x1-3 Minuten (TrPBall)

- Breiter Rückenmuskel, Schultergürtel

Mobilisation: 1x5-10 Wdhl

- 6 Positionen Armkreisen, Armkreisen, Armfegen

Dehnung: 1x5-10 Wdhl

- Faszienrolle

Stabilität: 1x5-15 Wdhl

- Alle Richtungen mit dem Theraband