



Innenrotation der Schulter

Die folgende Übung trainiert die so genannte Rotatorenmanschette Ihrer Schulter. Nehmen Sie ein Stab und halten Sie den oben fest (alternativ kann man hier auch gut eine mit Sand gefüllte Weinflasche nehmen). Der Arm wird jetzt seitwärts gestreckt bis er parallel zum Boden steht und in diese Position gehalten. Dabei darf der Arm etwas nach vorne zeigen. Der Stab hängt nach unten. Jetzt wird der Unterarm langsam nach innen gedreht. Der Ellenbogen bleibt dabei gestreckt und der Oberarm bleibt in die gleiche Position. Wenn der Stab parallel zum Boden steht, wird die Bewegung kurz angehalten und dann wird der Stab wieder gesenkt bis er wieder zum Boden zeigt. Hier ist es besonders wichtig dass Sie langsam bewegen. Wiederholen Sie die Übung 4 x 15 Wiederholungen mit jeweils zwei Minuten Pausen dazwischen. Falls die Übung zu schwer ist, können Sie einen kürzeren Stab benutzen.



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: www.physiotherapie-jeuring.de