



### *Sleeper stretch*

---

Der Sleeper stretch dehnt die hintere Kapsel Ihrer Schulter. Sie dient dazu Ihre Schulter wieder beweglich zu machen. Legen Sie sich auf die betroffene Schulter und legen Sie Ihren Oberarm so dass er in ein 90 Grad Winkel zu Ihrem Oberkörper steht. Winkeln Sie Ihren Unterarm 90 Grad an (Abb.). Jetzt drücken Sie mit Ihrem anderen Arm langsam der Unterarm der betroffenen Schulter in Richtung Boden bis sie eine Spannung in der Schulter spüren (Abb.). Halten Sie die Spannung 30 Sekunden an dann lösen Sie langsam die Spannung. Machen Sie eine Pause von eine Minute und dann wiederholen Sie die Übung. Insgesamt wiederholen Sie die Übung dreimal. Sie dürfen diese Übung mehrere Male am Tag ausführen.



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: [www.physiotherapie-jeuring.de](http://www.physiotherapie-jeuring.de)