

*dmnt.*  
Physiotherapie  
**Workout**



Kräftigung Schulter

# Serratus-Stütz

- ▶ Ausgangsposition: Stand vor einer Wand, Arme waagerecht nach vorne gehoben, Ellenbogen gebeugt, Unterarme auf der Wand
- ▶ Durchführung: Ellenbogen nach vorne schieben und gegen Wand stützen
- ▶ Ziel: Kräftigung der Stützmuskulatur

Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	
	_____	



# Wall-Push-Ups

- ▶ Ausgangsposition: Stand vor einer Wand, Arme waagrecht nach vorne gehoben, Ellenbogen gebeugt, Unterarme auf einem Handtuch an der Wand
- ▶ Durchführung: Ellenbogen nach vorne schieben, gegen Wand stützen und dann langsam das Handtuch nach oben und im Anschluss wieder nach unten verschieben
- ▶ Ziel: Kräftigung der Stützmuskulatur

Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	
	_____	



# Schulter Tippen

- ▶ Ausgangsposition: Stütz, Ellenbogen gestreckt
- ▶ Durchführung: abwechselnd eine Hand lösen und zur gegenüberliegenden Schulter führen oder alternativ neben die stützende Hand
- ▶ Ziel: Kräftigung der Stütz- und Rumpfmuskulatur

Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	
	_____	



# Außenrotation mit Kurzhantel

- ▶ Ausgangsposition: Seitenlage, Kurzhantel in oberseitiger Hand auf Bauchhöhe, Ellenbogen gebeugt, Oberarm am Oberkörper angelegt
- ▶ Durchführung: Kurzhantel durch Außenrotation der Schulter Richtung Decke bringen, Ellenbogen bleibt gebeugt, Oberarm bleibt am Oberkörper angelegt
- ▶ Ziel: Kräftigung der Rotatorenmanschette

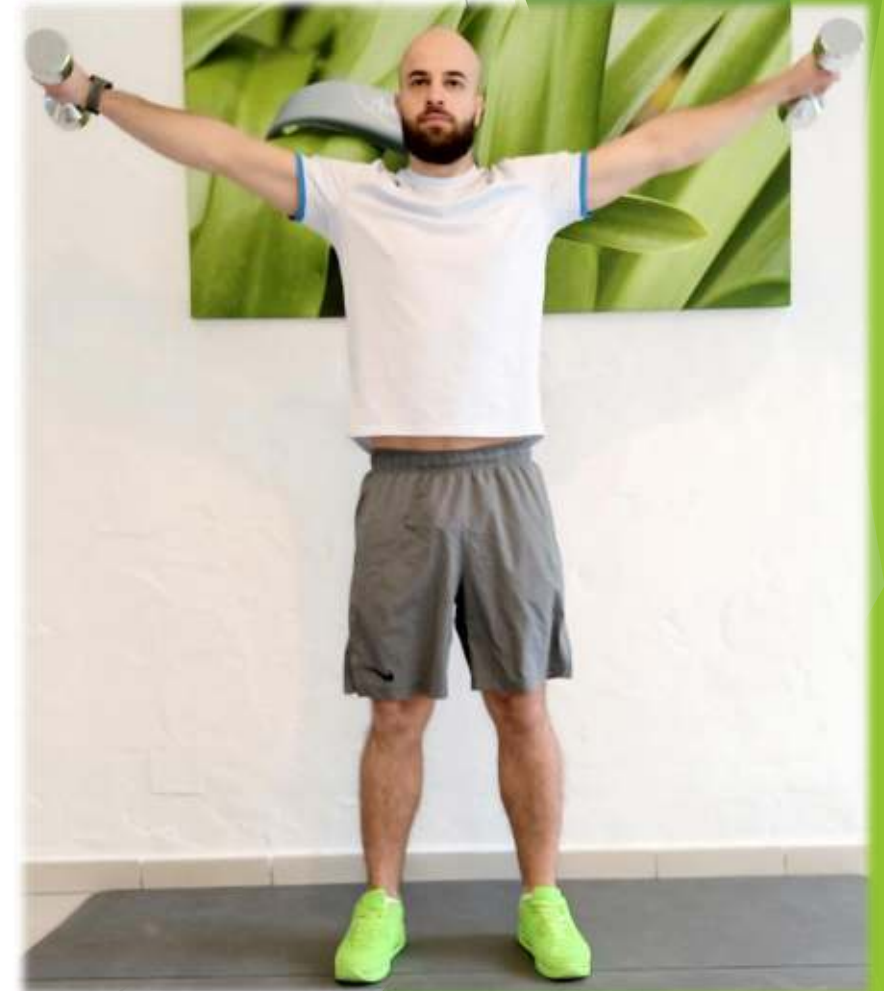
Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	
	_____	



# Seitheben mit Kurzhantel

- ▶ Ausgangsposition: Stand, Kurzhantel in jeder Hand, Ellenbogen gestreckt
- ▶ Durchführung: gestreckte Arme seitlich bis in die Waagerechte anheben
- ▶ Ziel: Kräftigung der Rotatorenmanschette

Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	
	_____	



# Frontheben mit Kurzhantel

- ▶ Ausgangsposition: Stand, Kurzhantel in jeder Hand, Ellenbogen gestreckt
- ▶ Durchführung: gestreckte Arme frontal bis in die Waagerechte anheben
- ▶ Ziel: Kräftigung der Rotatorenmanschette

Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	
	_____	

