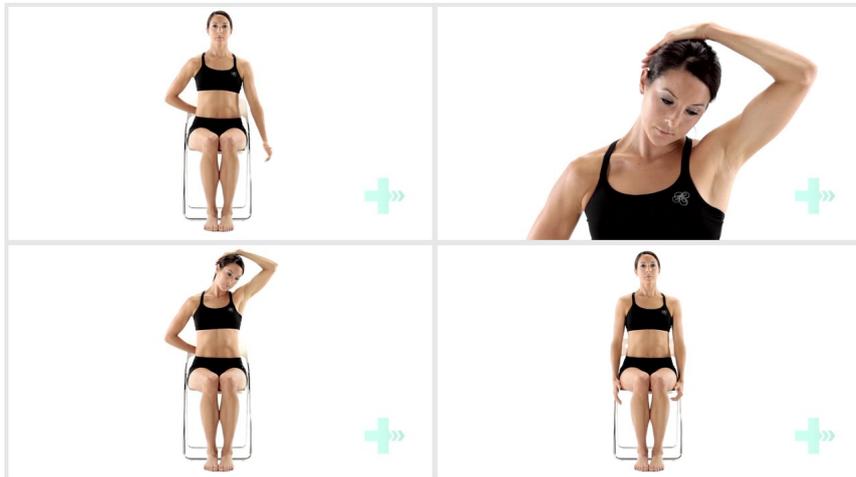




1. Dehnung des Levator Scapulae

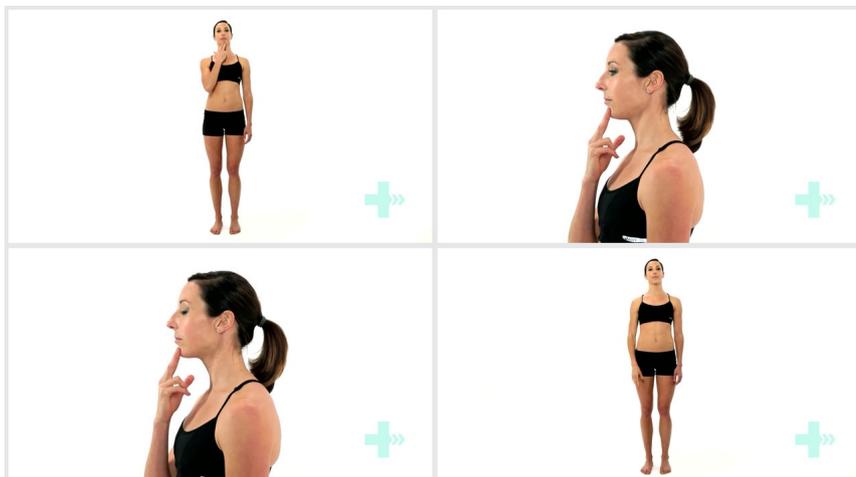
1 Satz / 5 Wiederh. / 20 Sek. halten



Beginnen Sie im Sitzen. Legen Sie eine Hand an den Rücken. Mit der anderen Hand ziehen Sie ihren Kopf schräg nach unten, bis Sie eine Dehnung von der Schädelbasis bis zum Schulterblatt spüren. 5-10 Sekunden halten. Die Dehnung soll angenehm und schmerzfrei sein.

2. McKenzie "Chin Tuck"

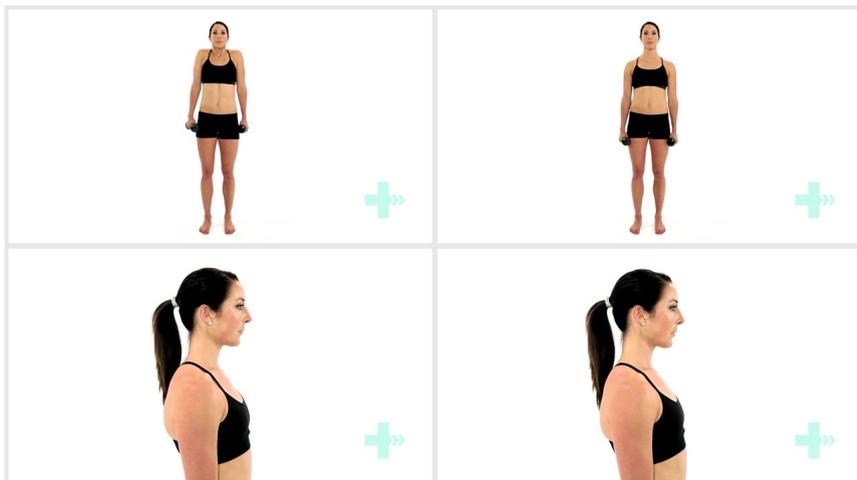
1 Satz / 10 Wiederh. / 15 Sek. halten



Legen Sie zwei Finger an Ihr Kinn. Drücken Sie das Kinn nach hinten, sodass sich Ihr Kopf in einer geraden Linie nach hinten schiebt. Einige Sekunden halten - und lösen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kinn nicht nach vorne kippt

3. Schulterheben mit Hanteln

3 Sätze / 15 Wiederh. / 1kg Gewicht



Nehmen Sie je eine Hantel in die Hände; die Arme hängen seitlich am Körper. Heben Sie die Schultern zu den Ohren. Entspannen. Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung.

Schultern maximal hochziehen und konzentriert auf einmal völlig entspannen!

4. Isometrische Kräftigung der Halsmuskulatur / Dickschädel

1 Satz / 10 Wiederh. / 15 Sek. halten



Beginnen Sie im Sitzen. Legen Sie eine Hand an die Stirn. Drücken Sie den Kopf sanft in die Hand. 5 Sekunden halten. Legen Sie die Hand an den Hinterkopf. 5 Sekunden sanft drücken. Legen Sie Ihre Hand an eine Seite des Kopfes. 5 Sekunden sanft drücken. Legen Sie die Hand an die andere Seite Ihres Kopfes. 5 Sekunden sanft drücken.

5. Rückenstreckung auf dem Ball (Hände hinter dem Kopf) oder OHNE Ball

3 Sätze / 15 Wiederh.



Legen Sie sich auf einen Ball, sodass Ihre Oberschenkel und das Becken den Ball berühren. Falls nötig, bitten Sie einen Partner, Ihre Füße am Boden zu fixieren. Nehmen Sie Ihre Hände hinter den Kopf und beugen Sie Ihren Oberkörper nach unten. Kommen Sie langsam wieder hoch, bis sich Ihre Schultern, Ihre Hüften und Ihre Füße auf einer Linie befinden.

Variante ohne Ball: am Boden kniend, Gesäss (90° Beugung) bleibt am selben Ort, Oberkörper einrollen, danach hochrollen und strecken.

Variante über Diagonale --> Schulter rechts bewegt sich zum linken Knie und umgekehrt.

evtl. Gewicht über Kreuz vor der Brust halten

im STAND oder auf den KNIEN auch möglich!

6. Good mornings stehend mit Schulterflexion (Rumpfaufrichten)

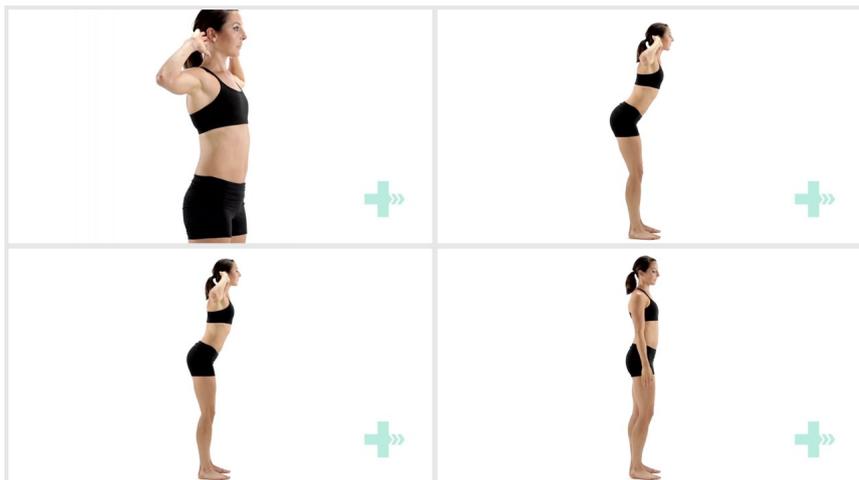
3 Sätze / 15 Wiederh. / 5 Sek. halten



Stehen Sie aufrecht, mit den Füßen hüftbreit auseinander. Beugen Sie die Knie und beugen Sie sich dann mit geradem Rücken nach vorne. Achten Sie darauf, dass Sie die Hüften beugen und nicht den Rücken rund machen. Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Stab entlang der Wirbelsäule auf den Rücken gebunden. Heben Sie aus dieser Position beiden Arme nach oben, in Richtung Decke. Ziehen Sie dabei Ihre Schultern nicht hoch. Halten Sie diese Position und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

7. Good Mornings

3 Sätze / 15 Wiederh.

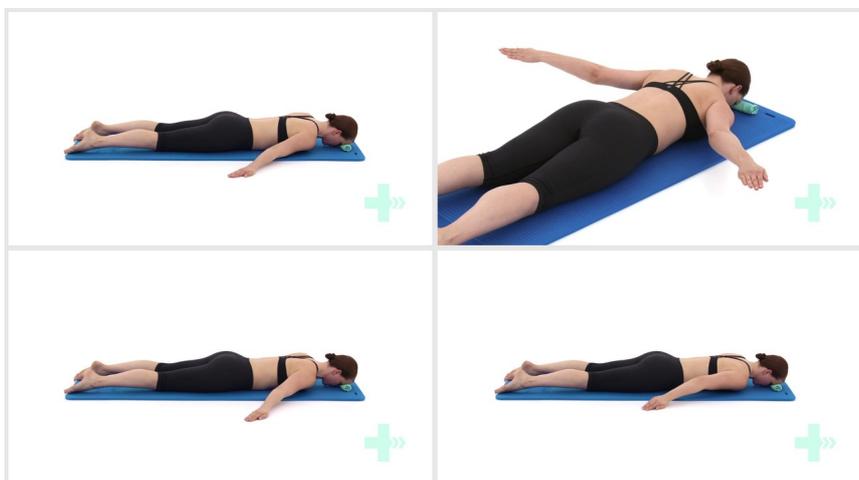


Stehen Sie mit schulterbreit geöffneten Beinen aufrecht. Legen Sie die Hände hinter den Kopf oder hinter die Ohren. Kippen Sie das Becken, damit der Rücken leicht gewölbt bleibt. Neigen Sie den Oberkörper mit festen Bauchmuskeln nach vorne. Das Gewicht bleibt über den Fersen. Schieben Sie Ihr Gesäß nach hinten. Es ist sehr wichtig, dass das Gewicht über den Fersen, der Rumpf stabil und der Rücken gerade bleibt.

*Bauch anspannen und Rippenbögen zusammenziehen
mit Gewichtscheibe vorne in den Händen*

8. Scapula Retraktion in Bauchlage - "M"

3 Sätze / 15 Wiederh. / 5 Sek. halten



Legen Sie sich auf den Bauch, mit einem kleinen Handtuch unter Ihrer Stirn. Spreizen Sie Ihre Arme diagonal nach unten vom Körper ab. Ihre Handflächen zeigen zum Boden. Bleiben Sie mit Brust und Kopf in Kontakt mit dem Boden, drücken Sie Ihre Schulterblätter zusammen und heben Sie die Arme vom Boden ab. Halten Sie die Position.

9. Scapula Retraktion in Bauchlage - "L"

3 Sätze / 15 Wiederh. / 5 Sek. halten



Legen Sie sich auf den Bauch, mit einem kleinen Handtuch unter Ihrer Stirn. Heben Sie Ihre Oberarme auf Schulterhöhe und beugen Sie die Ellenbogen zu einem rechten Winkel. Ihre Handflächen sollten zueinander zeigen. Bleiben Sie mit Brust und Kopf im Kontakt mit dem Boden, drücken Sie Ihre Schulterblätter zusammen und heben Sie die Arme vom Boden ab. Halten Sie die Position, entspannen Sie und beginnen Sie erneut.

10. Scapula Retraktion - "T" mit Außenrotation

3 Sätze / 15 Wiederh. / 5 Sek. halten



Legen Sie sich auf den Bauch, mit einem kleinen Handtuch unter Ihrer Stirn. Strecken Sie Ihre Arme zur Seite aus. Drehen Sie Ihre Arme so, dass die Handflächen nach innen zeigen. Bleiben Sie mit Brust und Kopf in Kontakt mit dem Boden, drücken Sie Ihre Schulterblätter zusammen und heben Sie die Arme vom Boden ab. Halten Sie die Position, entspannen Sie und beginnen Sie erneut.

11. Scapula Retraktion in Bauchlage - "Y" mit Außenrotation

3 Sätze / 15 Wiederh. / 5 Sek. halten



Legen Sie sich auf den Bauch, mit einem kleinen Handtuch unter Ihrer Stirn. Strecken Sie Ihre Arme diagonal nach vorne, sodass Arme und Körper ein "Y" bilden. Drehen Sie Ihre Arme so, dass die Handflächen nach innen zeigen. Bleiben Sie mit Brust und Kopf in Kontakt mit dem Boden, drücken Sie Ihre Schulterblätter zusammen und heben Sie die Arme vom Boden ab. Halten Sie die Position, entspannen Sie und beginnen Sie erneut.

12. Trizeps-Dips am Stuhl

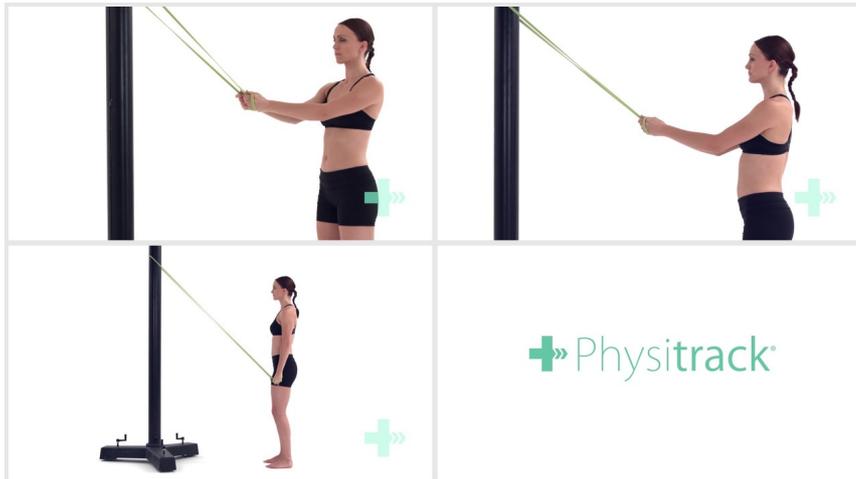
3 Sätze / 15 Wiederh.



Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Stützen Sie die Hände auf die Sitzfläche und schieben Sie Ihr Becken über die Stuhlkante nach vorne. Laufen Sie mit den Füßen etwas nach vorne. Senken Sie aus dieser Position nun den gesamten Körper ab, während Ihre Arme das Gewicht tragen. Halten Sie den Blick nach vorne gerichtet. Drücken Sie sich mit den Armen wieder hoch, bis die Ellenbogen komplett gestreckt sind. Wiederholen Sie die Übung.

13. Trizepsaktivität mit Theraband

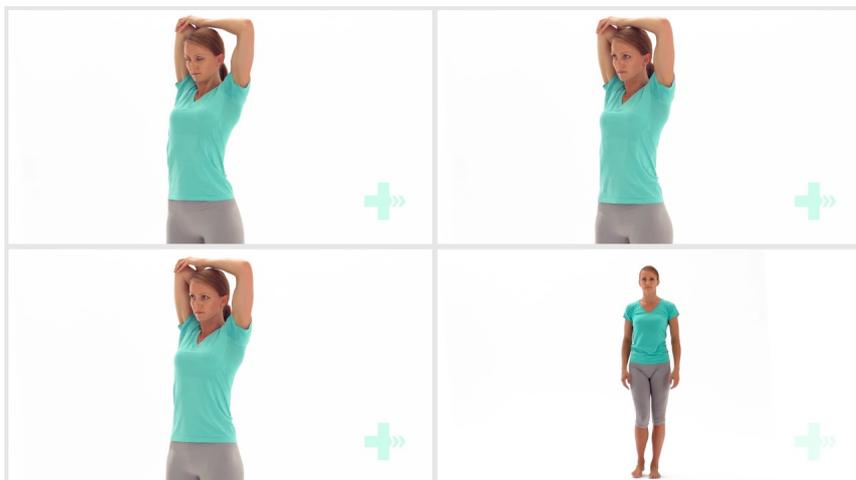
3 Sätze / 15 Wiederh.



Befestigen Sie ein Theraband über Kopfhöhe. Halten Sie die Enden jeweils mit deiner Hand fest und beugen Sie die Ellenbogen. Ihre Hände sollten sich ungefähr auf Schulterhöhe befinden und das Band etwas auf Spannung sein. Halten Sie Ihre Oberarme am Körper und ziehen Sie Ihre Schultern nach hinten unten, während Sie die Ellenbogen gegen den Widerstand strecken. Kehren Sie kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

14. Dehnung des Trizeps

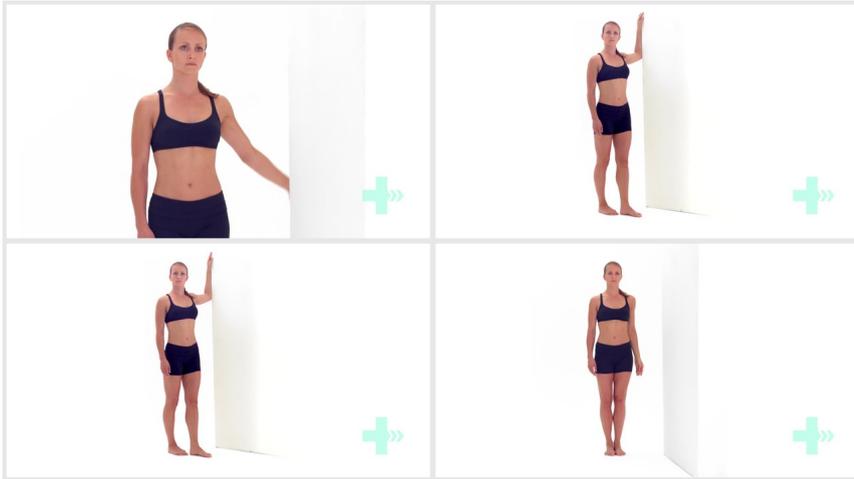
1 Satz / 5 Wiederh. / 20 Sek. halten



Heben Sie die Hand über den Kopf, legen Sie sie zwischen Ihre Schulterblätter und ziehen Sie den Arm lang. Drücken Sie den Ellenbogen mit der anderen Hand nach unten und zum Kopf. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

15. Dehnung der Brustmuskulatur mit Fokus auf Pectoralis Minor im Stand

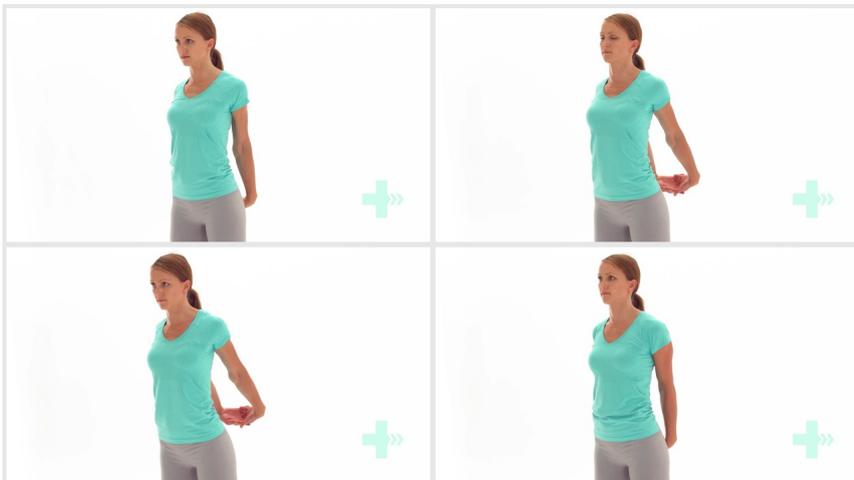
1 Satz / 5 Wiederh. / 20 Sek. halten



Stehen Sie aufrecht, Ihre linke Hüfte ist einen Schritt von der Wand entfernt. Setzen Sie den linken Fuß nach vorne, heben Sie den linken Arm auf Schulterhöhe, beugen Sie ihn auf 90 Grad und legen Sie die Hand an die Wand. Drehen Sie den Brustkorb langsam von der Wand weg. Halten Sie die Position 10 Sekunden lang. Kehren Sie langsam in die neutrale Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung auf der rechten Seite.

16. Dehnung der Brustmuskulatur

1 Satz / 5 Wiederh. / 20 Sek. halten



Verschränken Sie die Finger hinter dem Rücken und ziehen Sie die Arme nach hinten. Rollen Sie Ihre Schultern nach hinten und drücken Sie die Brust heraus.

17. Segmentale thorakale Extension über der Rolle - Hände hinter dem Kopf

1 Satz / 5 Wiederh. / 20 Sek. halten



Legen Sie eine Massagerolle quer auf den Boden. Legen Sie sich mit dem Rücken so darauf, dass die Rolle sich an der Stelle befindet, die Sie dehnen möchten. Nehmen Sie die Hände zur Unterstützung gefaltet hinter den Kopf. Achten Sie darauf, den Kopf nicht nach vorne zu ziehen, sondern auf einer Linie mit dem Rest der Wirbelsäule zu lassen. Atmen Sie ein und lassen Sie Ihren Körper während der Ausatmung entspannt über die Rolle hängen. Halten Sie diese Position und konzentrieren Sie sich dabei auf die Atmung.

18. Exzentrik Handgelenk (Streckung) mit Gewicht

3 Sätze / 15 Wiederh. / 1kg Gewicht



Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Legen Sie den Unterarm auf einen Tisch neben sich, sodass die Hand über die Kante des Tisches ragt und die Handfläche nach unten zeigt. Nehmen Sie ein Gewicht in diese Hand. Mit Hilfe der anderen Hand strecken Sie nun Ihr Handgelenk. Der Unterarm sollte auf dem Tisch liegen bleiben. Nehmen Sie die Hand weg und senken die betroffene Hand langsam und ohne Unterstützung wieder ab.

19. Exzentrik Handgelenk (Beugung) mit Gewicht

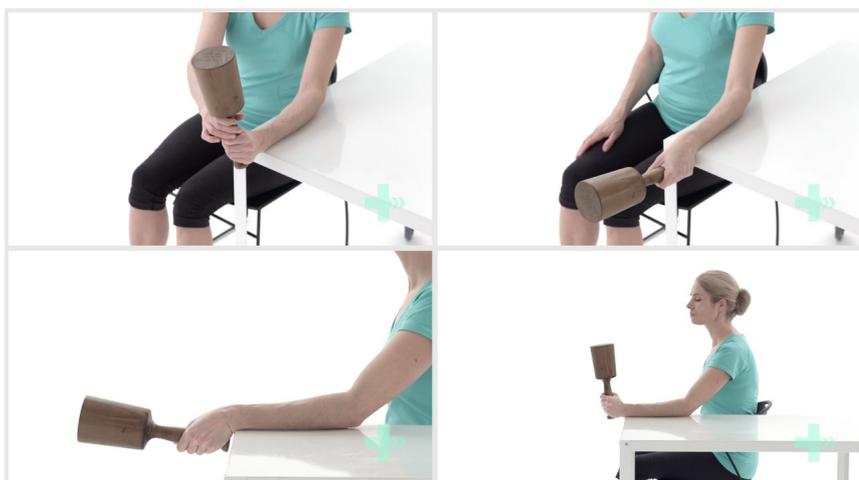
3 Sätze / 15 Wiederh. / 1kg Gewicht



Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Legen Sie den Unterarm auf einen Tisch neben sich, sodass die Hand über die Kante des Tisches ragt und die Handfläche nach oben zeigt. Nehmen Sie ein Gewicht in diese Hand. Mit Hilfe der anderen Hand beugen Sie nun Ihr Handgelenk. Der Unterarm sollte auf dem Tisch liegen bleiben. Nehmen Sie die Hand weg und senken Sie die betroffene Hand langsam und ohne Unterstützung wieder ab.

20. Radiale Deviation des Handgelenkes (mit Gewicht)

3 Sätze / 15 Wiederh. / 1kg Gewicht



Sitzen Sie aufrecht, seitlich an einem Tisch. Legen Sie den betroffenen Arm auf den Tisch und lassen Sie die Hand über die Kante hängen. Halten Sie ein Nudelholz oder einen ähnlichen Gegenstand, an einer Seite fest. Heben Sie den Gegenstand mit dem Daumen nach oben hoch, aber lassen Sie Ihren Unterarm dabei auf dem Tisch liegen. Halten Sie die Position und senken Sie den Gegenstand wieder ab. Lassen Sie Ellenbogen, Schulter und Körper während der Übung ruhig.

21. Radiale Deviation des Handgelenkes mit Theraband

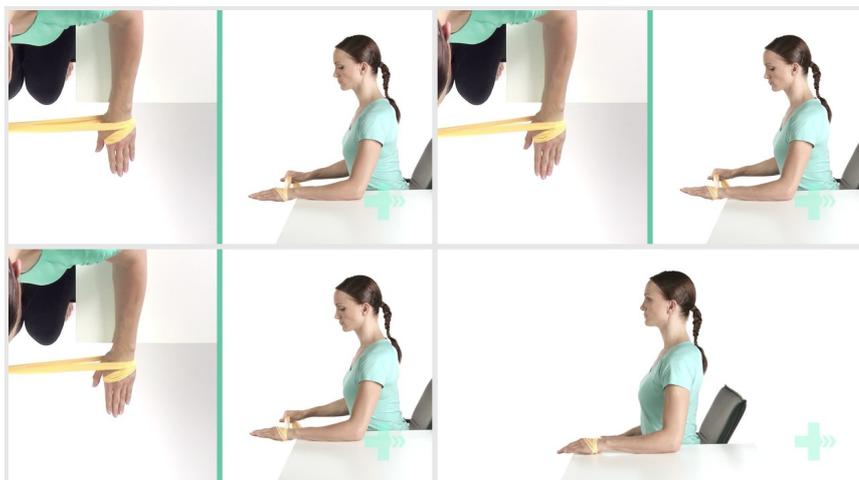
3 Sätze / 15 Wiederh.



Sitzen Sie aufrecht, seitlich an einem Tisch. Legen Sie den betroffenen Arm mit gebeugtem Ellenbogen auf den Tisch und lassen Sie die Hand mit dem Daumen nach oben, über die Kante hängen. Halten Sie ein Theraband in beiden Händen. Heben Sie die Hand so hoch wie möglich an. Halten Sie die Position und senken Sie die Hand dann wieder ab. Lassen Sie Ellenbogen, Schulter und Körper während der Übung ruhig.

22. Konzentrische und Exzentrische Ulnardeviation des Handgelenks mit Widerstand

3 Sätze / 15 Wiederh. / 10 Sek. halten

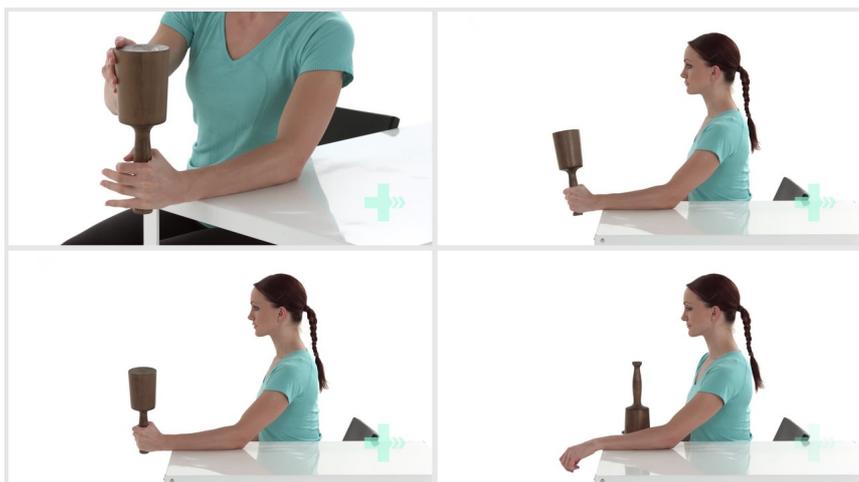


Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Legen Sie den betroffenen Arm auf einen Tisch, sodass die Hand über der Kante liegt und die Handfläche nach unten zeigt. Binden Sie nun das Band um die Hand und halten Sie die Enden gut fest. Halten Sie das Handgelenk neutral und beugen Sie die Hand nun zur Seite, so als ob Sie etwas abwischen möchten. Achten Sie darauf, dass der Unterarm mit dem Tisch in Kontakt bleibt. Kehren Sie anschließend langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

andere Variante ohne Hantel dafür mit Theraband

23. Aktive Supination/Pronation mit Gewicht

3 Sätze / 15 Wiederh. / 1kg Gewicht



Setzen Sie sich aufrecht hin und legen Sie Ihren betroffenen Arm ausgestreckt auf einen Tisch. Halten Sie ein Gewicht in Ihrer Hand, die über die Tischkante hinaus ragt. Der größere Teil des Gewichts sollte auf der Seite Ihres Daumens sein. Rotieren Sie nun den Unterarm, sodass sich Ihre Handfläche hoch und wieder runter dreht. Kontrollieren Sie während der Übung die Rotation und den Schwung des Gewichts.

Möglichkeit mit Hammer

24. Handgelenke dehnen (Flexoren)

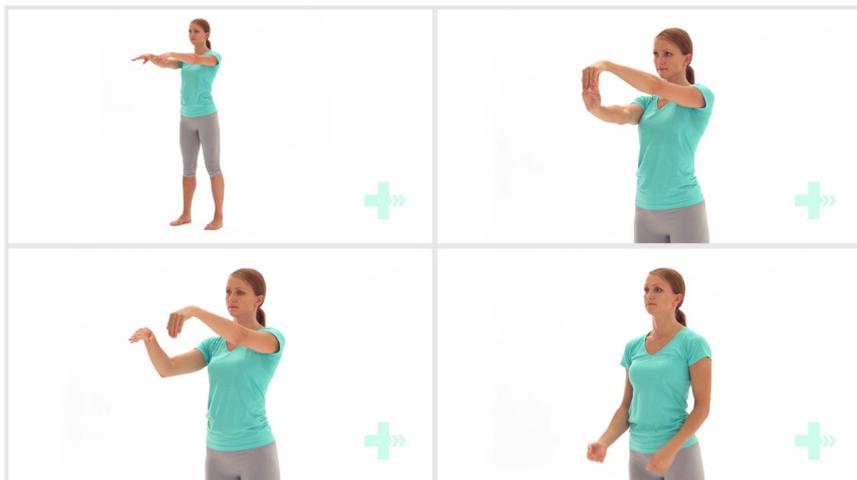
1 Satz / 5 Wiederh. / 20 Sek. halten



Stehen Sie aufrecht und legen Sie Ihre Hand, mit den Fingern zu Ihnen zeigend, auf einen Tisch. Strecken Sie die Arme durch, bis Sie eine Dehnung spüren. Halten Sie die Position. Lassen Sie danach Ihre Handgelenke ein wenig kreisen.

25. Dehnung der Handgelenksbeuger

1 Satz / 5 Wiederh. / 20 Sek. halten



Strecken Sie die Arme vor dem Körper aus. Beugen Sie die Handgelenke, sodass die Handrücken zum Gesicht zeigen. Greifen Sie mit einer Hand die Finger der anderen Hand und dehnen Sie sanft das Handgelenk. Halten Sie die Dehnung und wiederholen Sie dies auf anderen Seite.

26. Latissimus dorsi mit Massagerolle

1 Satz / 5 Wiederh. / 1 Min. Dauer



Legen Sie sich mit gebeugten Knien auf die betroffene Seite. Legen Sie eine Massagerolle, knapp unter Ihrer Achsel, unter Ihren Arm. Strecken Sie Ihren Arm nach oben aus und drehen Sie Ihre Handfläche nach oben. Halten Sie Ihr Becken dabei auf dem Boden. Rollen Sie durch die Kraft Ihrer Beine bis zum Oberarm über die Rolle. Wenn Sie empfindliche Punkte spüren, halten Sie diese Position.