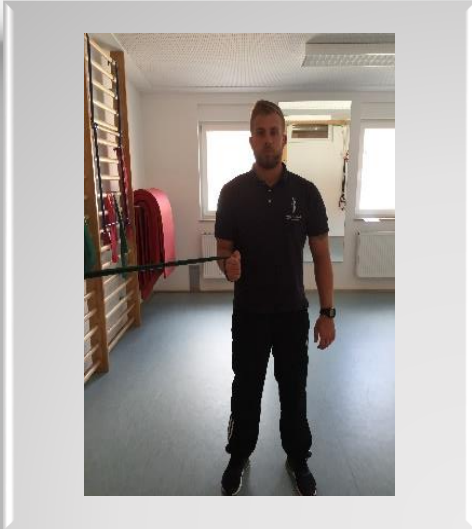


Hausaufgabenprogramm

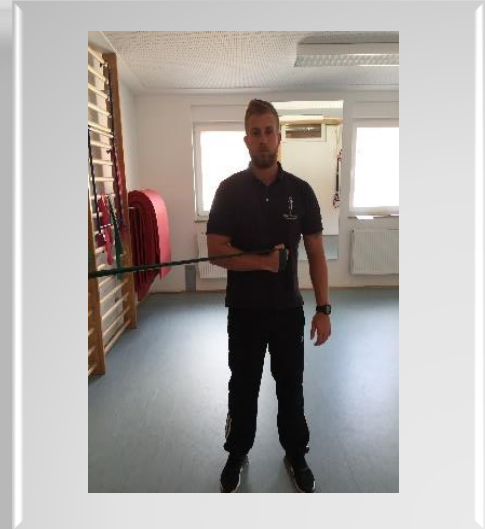
Rotatorenmanschette

Innenrotation

Hüftbreit aufstellen
Oberarm an Oberkörper
Unterarm – Oberarm 90° gebeugt

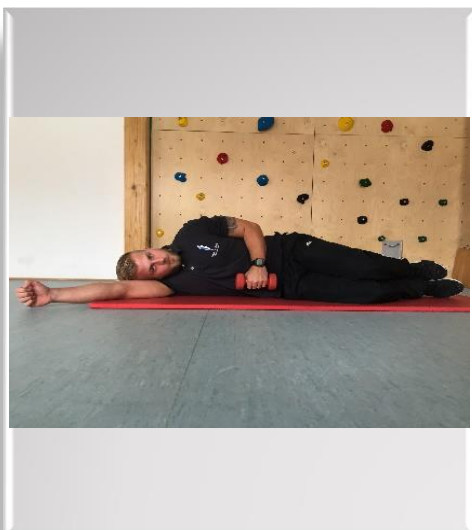


Unterarm nach innen zum Bauch
heran drehen

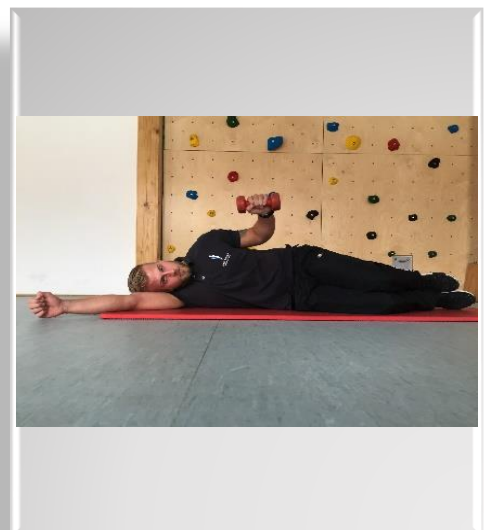


Außenrotation

Seitenlage Schultern übereinander
Unterarm – Oberarm 90° gebeugt



Unterarm nach außen drehen



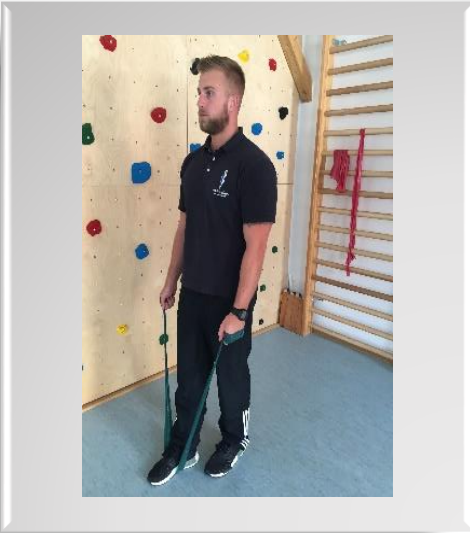
Hausaufgabenprogramm

Rotatorenmanschette

1. ASTE

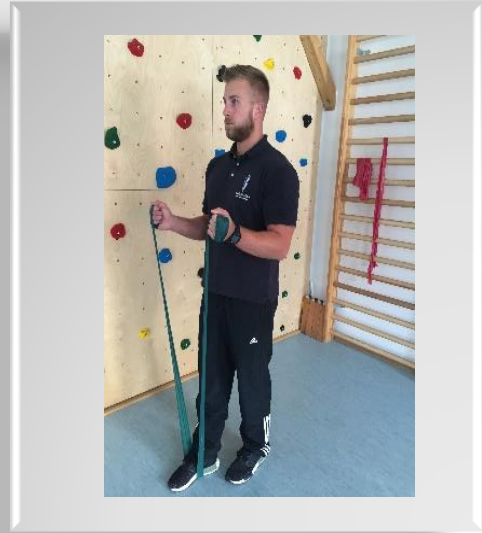
Bizeps (langer Kopf)

Schrittstellung, leicht gebeugt
Schulterblätter runterschieben



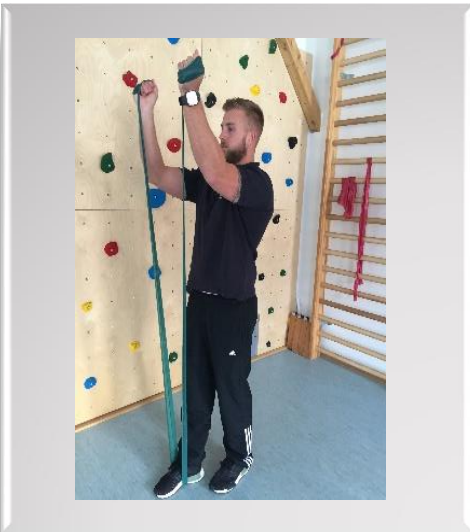
2. A ESTE

Unterarme anbeugen bis 90°



2. B ESTE

Oberarme nach oben ziehen
Oberarme – Oberkörper 90°

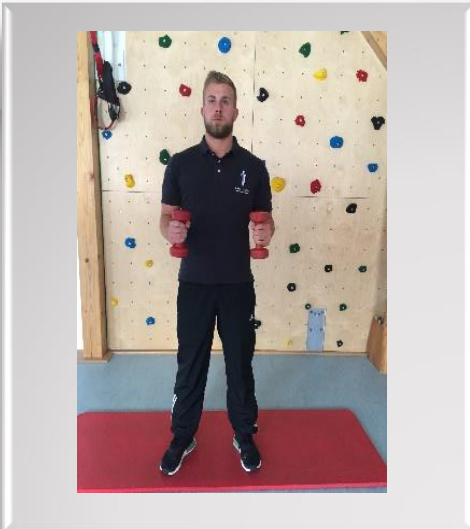


Hausaufgabenprogramm

Rotatorenmanschette

Abduktion (kurzer Hebel)

Oberarme am Oberkörper
Unterarme 90° gebeugt

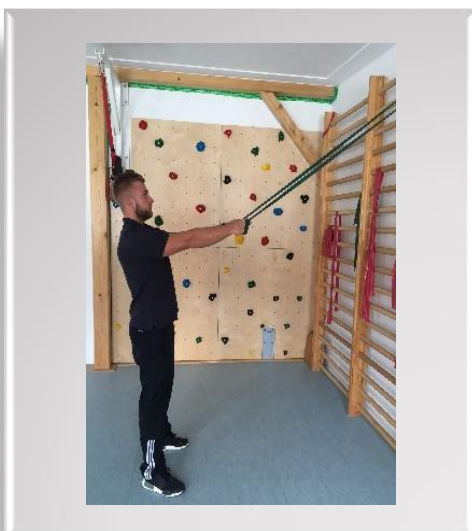


Arme seitlich anheben bis 90°
Oberkörper - Oberarme



Schulterblattmuskulatur

Hüftbreit aufstellen
Schulterblätter hinten
zusammenziehen
Brustkorb nach oben heben



Daumen nach innen drehen
Arme neben den Po ziehen

