

Übung zur Erhaltung der Schulterbeweglichkeit

Wer seine Arme nicht mehr hoch anheben, weit öffnen oder hinter den Körper bewegen kann, der kann auch im Rücken den Reißverschluss nicht mehr zumachen oder den Pullover über den Kopf ziehen. Deshalb müssen die Schultergelenke beweglich gehalten werden.

Aufs Schulterblatt tippen

Den rechten Arm hinter den Kopf führen und versuchen mit der rechten Hand auf das linke Schulterblatt zu tippen, kurz halten und wieder lösen. Dann mit der linken Hand hinter dem Kopf auf das rechte Schulterblatt tippen. Immer im Wechsel. Wiederholen Sie diese Übung 10 mal mit dem rechten und 10 mal mit dem linken Arm.

