

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausführen dieser Übungen, die verbunden sind mit dem „Wiedererlernen“ der Bewegungskontrolle über bestimmte Muskelgruppen.  
Ihr Reha-Team

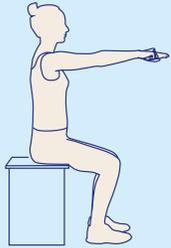
**Schulter-Arm-Bereich**

# Hausübungsprogramm für den Schulter-Arm-Bereich

**Ausgangsstellung:** Sitz oder lockerer Stand

**Trainingsprinzipien:** Regelmäßig und konzentriert trainieren!  
Die Bewegungen sich bewusst machen und wiederholen!  
Umfang und Intensität der Übungen/Übungsabfolgen steigern!  
Auf entsprechende Pausen achten!

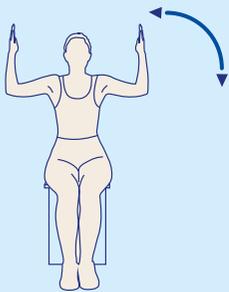
1. Hände zur Faust ballen und im Sekundenrhythmus öffnen und schließen (Pumpbewegung), auch in Richtung über Kopfhöhe



2. Hände kreisen



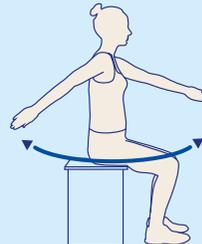
3. Unterarme beugen, strecken und drehen



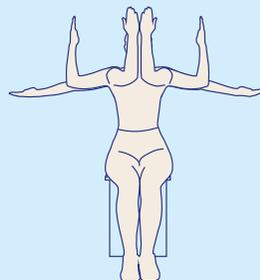
4. Schulter kreisen (vorwärts und rückwärts)



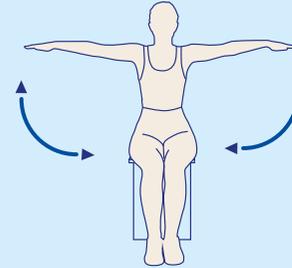
5. Arme locker vor und zurück schwingen (gleich- und gegensinnig)



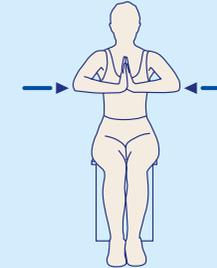
6. Arme seitlich heben (90°), Handflächen zeigen nach oben, Ellbogen beugen und Ellbogen nach vorn zusammen, und auseinanderführen



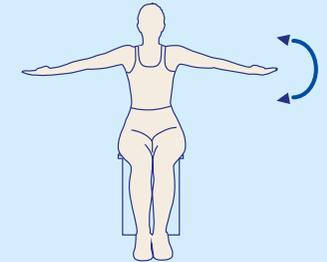
7. Arme seitlich heben und senken



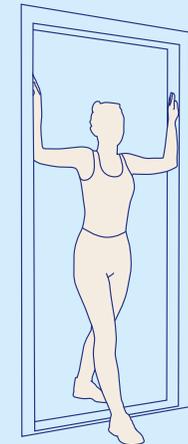
8. Arme beugen, in Brusthöhe die Handflächen gegeneinander spannen



9. Arme seitlich heben (90°), Arme gleichseitig und gegenseitig aus den Schultern drehen



10. Unterarme gegen den Türrahmen lehnen und aus der Schrittstellung das Körpergewicht nach vorn verlagern



11. Hände hinter dem Gesäß greifen und vom Gesäß nach hinten weg spannen, dabei aufrecht stehen bleiben

