

Übungsprogramm für die obere Extremität

1. Beckenaufrichtung im Sitz

- Im Sitz Becken kippen und wieder aufrichten
- Mitte finden, Brustkorb heben, Schulterblätter zurück, Kinn etwas senken und Hinterhaupt lang ziehen
- Bewegung bewusst wahrnehmen
- Hilfe zum Spüren: Hände auf den Beckenkamm oder unter das Gesäß „Tuber rollen über die Hände)



2. Schulterkreisen

1. aufrechter Stand, die Füße sind hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt (oder im Sitz)
2. Schultern bewegen sich halbmondförmig zu den Ohren
3. Schultern bewegen sich halbmondförmig nach hinten unten



3. Pendeln nach Poelchen

Hilfsmittel: 2-6 kg Hantel

- Schrittstellung, Oberkörper nach vorne gebeugt ggf. auf vorderes Bein abstützen
- In der anderen Hand ist die Hantel, der Arm hängt locker neben dem Körper
- Beginnen den Arm ohne großen Kraftaufwand nach vorne und hinten zu bewegen, pendelartig, ggf. auch kreisförmig

Beachten:

- HWS gestreckt halten „Kinn ran“



4. Kobra (Mobilisation des Nervengewebes beim Tennisarm)

- Ellenbogen gebeugt und Handgelenk abgeklappt, Finger lang
- Dynamischer Wechsel in ausgestreckten Ellenbogen, Handfläche ran ziehen (Finger zeigen Richtung Decke), Finger lang



5. Serratus Kräftigung

- In RL
- Gewichte (z.B. gefüllte Wasserflaschen) in die Hände nehmen
- Arme in 90 Grad Richtung Decke strecken
- Abwechselnd oder beidseits Arme Richtung Decke rausschieben

Beachten:

- Arme in rechtwinkliger Position beibehalten und nicht seitlich oder nach vorne/hinten absenken
- Bewegung kommt aus Schultergürtel, NICHT aus den Armen
- Schulterblätter ziehen beim Reinschieben zusammen („Nuss knacken“)



Variationen:

- Im aufrechten Stand → Blick Richtung Wand/ Tür → ca. ein Schritt Abstand von Wand/Tür → Arme in 90 Grad an Wand abstützen → Arme/ Schulterblätter gleichzeitig raus und rein schieben
- In Liegestützposition (Arme leicht gebeugt) → Blick Richtung Boden → Schulterblätter zusammen ziehen

6. Dynamisches Front- & Seitheben

- Vorgebeugter Stand mit leicht gebeugten Knien und geradem Oberkörper
- Gewichte (z.B. Wasserflaschen) in die Hände nehmen
- Im Wechsel die gestreckten Arme gegenüberliegend nach vorne und seitlich anheben

Beachten:

- Bewegungen nur durch Muskelkraft, NICHT durch pendeln
- Anspannung im Rumpf beibehalten
- Kein Hohlkreuz und Bauchspannung
- HWS gestreckt halten „Kinn ran“



7. Tricepsstrecken über Kopf

Hilfsmittel: Theraband (siehe Bild), Gewicht

- Aufrechter, hüftbreiter Stand
- Knie sind leicht gebeugt
- Nehmen sie das Hilfsmittel zur Hand und führen Sie den zu trainierenden Arm gebeugt nach oben
- Der andere Arm ist gebeugt hinter dem Rücken und hält das Theraband

Beachten:

- HWS gestreckt halten „Kinn ran“



8. Bicepscurls

Hilfsmittel: Gewichte (siehe Bild), Theraband

- Stand in Schrittstellung oder Sitz
- Gestreckte Arme eng neben dem Oberkörper, die Handflächen/Fäuste zeigen nach vorne
- Ellenbogen beugen

Beachten:

- Oberkörperspannung
- die Bewegung kommt aus dem Ellenbogen
- aktiv in die Streckung führen (den Arm nicht fallen lassen)



9. Drehdehnlage

- Rückenlage (RL)
- Ein Bein angewinkelt aufstellen und zu einer Seite ablegen und ggf. mit gleichseitiger Hand auf das Knie von oben nachdrücken
- gegenüberliegenden Arm um 90 Grad abspreizen und getreckt in die andere Richtung ablegen und den Kopf mit drehen (Blick Richtung ausgestreckten Arm)

Beachten:

- Schulter bleibt am Boden
- Knie soweit wie möglich zum Boden absenken
- Mit der Ausatmung weiter ablegen
- Blickrichtung beibehalten

