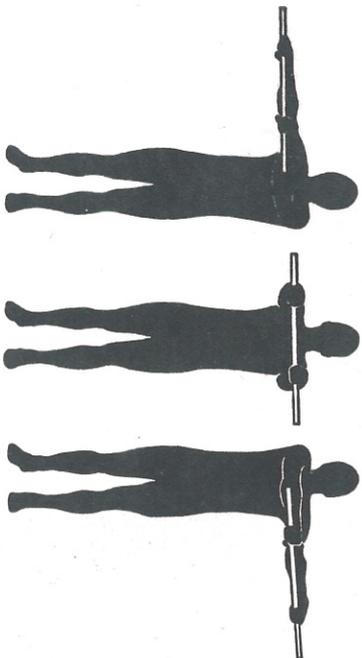
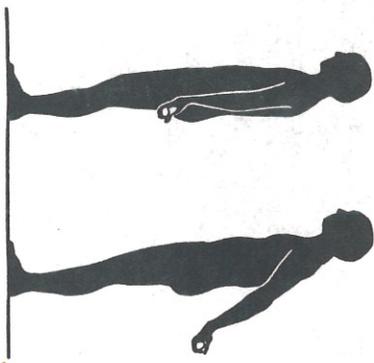


## 6. Übung



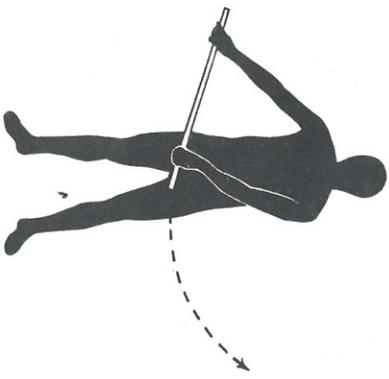
Umfassen Sie einen kleinen Stock mit beiden Händen und strecken Sie die Arme waagrecht vom Körper. Führen Sie die Arme weit nach links und nach rechts. Der Oberkörper darf sich dabei nicht bewegen.

## 8. Übung



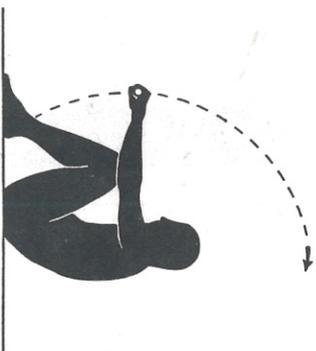
Fassen Sie den Stock mit beiden Händen hinter dem Rücken. Versuchen Sie, die gestreckten Arme so weit wie möglich nach oben zu heben.

## 7. Übung



Stehen Sie aufrecht mit leicht gespreizten Beinen. Umfassen Sie den Stock mit beiden Händen. Pendeln Sie nun langsam mit gestreckten Armen von links nach rechts.

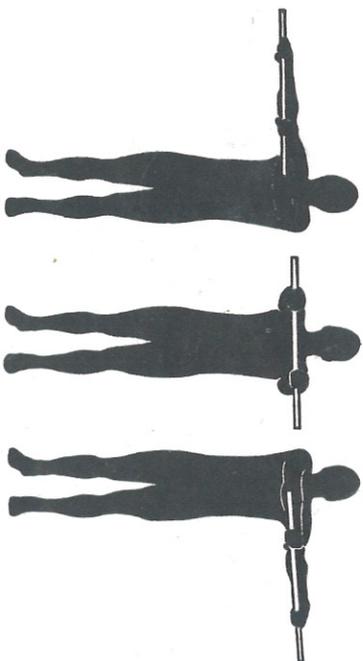
## 9. Übung



Nehmen Sie den Stock und setzen Sie sich aufrecht auf den Boden. Halten Sie den von oben umfaßten Stock mit beiden Händen vor den Körper. Heben Sie nun den Stock mit gestreckten Armen hoch und gehen Sie wieder in die Ausgangsstellung zurück.

# Einfache gymnastische Übungen

für den Schulterbereich



medico  
service

⊕ WINTHROP

# Anleitung zu einfachen gymnastischen Übungen für den Schulterbereich

Kreuzen Sie die Übungen an, die Sie Ihrem Patienten empfehlen.

- Führen Sie die Übungen mindestens 2mal täglich durch. Gehen Sie dabei bitte genau nach der Beschreibung vor.
- Überfordern Sie sich nicht! Bei den Übungen dürfen zwar leichte Schmerzen auftreten, für den Rheumakranken heißt es aber: „Bewegung ist gut – Belastung ist schädlich“.
- Wiederholen Sie jede Übung 5mal.
- Lockern Sie nach jeder einzelnen Übung die Arme und die Schultern.

Mit freundlichen Grüßen

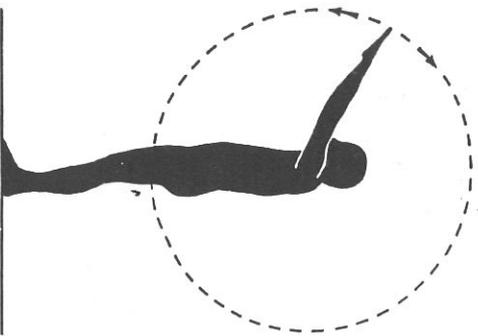


Winthrop GmbH  
Heidbergstraße 100  
2000 Nordstedt

Für Österreich

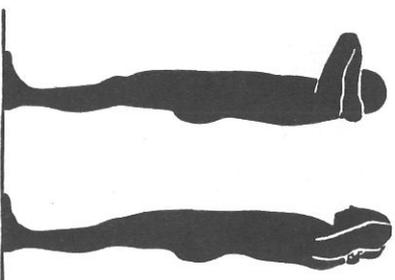
**Kwizda**  
F. Joh. Kwizda Ges.m.b.H.  
Wien

## 1. Übung



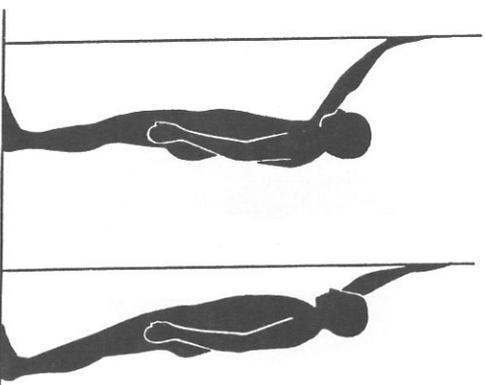
Lassen Sie Ihre Arme im Wechsel – mal nach vorne, mal nach hinten – kreisen.

## 2. Übung



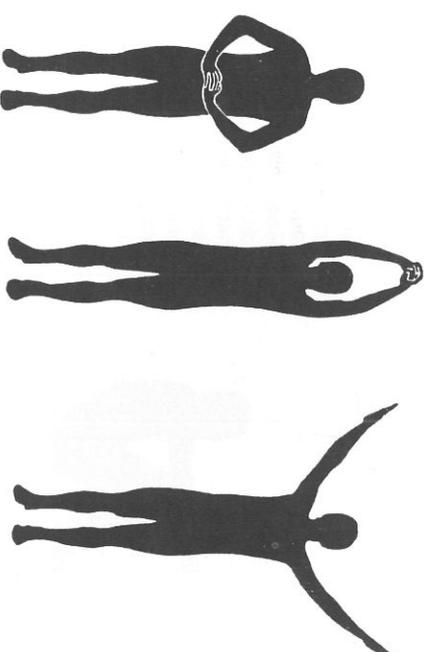
Falten Sie die Hände hinter dem Hals. Ziehen Sie die Ellenbogen erst nach vorne und dann kräftig nach hinten.

## 4. Übung



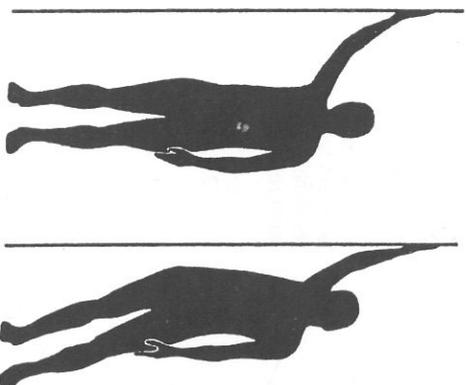
Stellen Sie sich bitte im Abstand von ca. 50 cm vor eine Wand. Strecken Sie Ihren Arm und legen Sie die rechte Hand an die Wand. Versuchen Sie nun, Ihren Körper so weit wie möglich zur Wand zu biegen. Drücken Sie sich dann mit dem ausgestreckten Arm wieder zurück in die Ausgangsstellung. Wiederholen Sie die Übung bitte 5mal mit jedem Arm.

## 3. Übung



Falten Sie bitte Ihre Hände in Höhe des Bauches. Führen Sie die gefalteten Hände aufwärts, bis die Arme über dem Kopf gestreckt sind. Lösen Sie nun die Hände und führen Sie die Arme seitlich nach unten.

## 5. Übung



Stellen Sie sich seitwärts an eine Wand. Der Abstand sollte weder ca. 50 cm betragen. Strecken Sie den rechten Arm nach oben. Legen Sie die Handfläche auf die Wand. Lehnen Sie sich jetzt so weit wie möglich gegen die Wand. Drücken Sie Ihren Körper dann mit dem gestreckten Arm wieder in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie die Übung bitte 5mal mit jedem Arm.