



## **SCHULTERGELENK**

### **Übung 1:**

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

oder

Sie sitzen auf dem Stuhl, die Füße sind hüftbreit und stützen fest auf der Matte. Sie strecken den Kopf nach oben und machen Ihren Rücken gerade (Sie stützen sich nicht an der Lehne).

Einatmend heben Sie die Schultern zu den Ohren und ausatmend senken Sie sie wieder zurück (die Schulterblätter ziehen Sie nach unten). Wiederholen Sie ein paarmal.

### **Übung 2:**

Sie sitzen auf dem Stuhl, die Füße sind hüftbreit und stützen fest auf der Matte. Sie strecken den Kopf nach oben und machen Ihren Rücken gerade (Sie stützen sich nicht an der Lehne).

oder

Sie liegen an der Seite, die Knie sind vor dem Körper gebeugt, die untere Hand ist unter dem Kopf, der Kopf ist in einer Linie mit dem Rücken. Sie stützen sich mit der oberen Hand vor dem Körper, die Schulter wird vom Ohr entzogen. Die obere Hand liegt auf der Hüfte. (der Arm liegt an der Hüfte)

Kreisen Sie mit der rechten Schulter auf eine Seite, der Schulterblatt gleitet auf dem Rücken, dann auf die andere Seite. Verbinden Sie beide Kreise zu einer liegenden Acht. Kreisen Sie mit der Schulter vom Ohr bis zum Becken, dann fließend auf die andere Seite. Richten Sie die Schultern gerade und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Schulterkranz.

### **Übung 3:**

Sie sitzen auf dem Stuhl, die Füße sind hüftbreit und stützen fest auf der Matte. Sie strecken den Kopf nach oben und machen Ihren Rücken gerade (Sie stützen sich nicht an der Lehne).

oder

Sie liegen an der Seite, die Knie sind vor dem Körper gebeugt, die untere Hand ist unter dem Kopf, der Kopf ist in einer Linie mit dem Rücken. Sie stützen sich mit der oberen Hand vor dem Körper, die Schulter wird vom Ohr entzogen. Die obere Hand liegt auf der Hüfte. (der Arm liegt an der Hüfte)

Sitzend legen Sie beide Handflächen auf die Schultern und bemühen Sie sich, möglichst große Kreise mit den Schultern zu machen. Die Ellbogen begegnen vor dem Körper. Atmen Sie frei. Wiederholen Sie die ganze Bewegung auf die andere Seite. Liegend kreisen Sie zuerst mit der



rechten Schulter in beide Richtungen, dann drehen Sie sich auf die rechte Seite und wiederholen Sie die Übung mit der linken Schulter.

**Übung 4:**

Sie sitzen auf dem Stuhl, die Füße sind hüftbreit und stützen fest auf der Matte. Sie strecken den Kopf nach oben und machen Ihren Rücken gerade (Sie stützen sich nicht an der Lehne).

oder

Sie liegen an der Seite, die Knie sind vor dem Körper gebeugt, die untere Hand ist unter dem Kopf, der Kopf ist in einer Linie mit dem Rücken. Sie stützen sich mit der oberen Hand vor dem Körper, die Schulter wird vom Ohr entzogen. Die obere Hand liegt auf der Hüfte. (der Arm liegt an der Hüfte)

Strecken Sie den rechten Arm bis auf die Fingerspitzen und kreisen Sie mit dem ganzen Arm, drehen Sie sich nicht um. Wiederholen Sie danach auf der anderen Seite, strecken Sie immer die Fingerspitzen und atmen Sie ruhig. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm.

**Übung 5:**

Sie sitzen auf dem Stuhl (idealerweise auf dem Stuhl ohne Lehne), die Füße sind hüftbreit und stützen fest auf der Matte. Sie strecken den Kopf nach oben und machen Ihren Rücken gerade (Sie stützen sich nicht an der Lehne).

Kreuzen Sie die Finger hinter dem Rücken und ausatmend bemühen Sie sich, die Handrücken schräg nach vorne zum Boden zu strecken. Einatmend entspannen Sie. Die Rippen gehen nicht nach vorne. Wiederholen Sie ein paarmal.

**Übung 6:**

Sie sitzen auf dem Stuhl (idealerweise auf dem Stuhl ohne Lehne), die Füße sind hüftbreit und stützen fest auf der Matte. Sie strecken den Kopf nach oben und machen Ihren Rücken gerade (Sie stützen sich nicht an der Lehne).

Greifen Sie das Handtuch hinter den Rücken. Die Arme stellen Sie neben den Hüftgelenken ein. Ausatmend senken Sie die Schultern von Ohren und strecken Sie die Arme auseinander (als ob Sie das Handtuch zerreißen möchten), einatmend entspannen Sie. Achten Sie darauf, dass die Fußsohlen fest an die Matte stützen. Wiederholen Sie ein paarmal.

**Übung 7:**

Sie sitzen auf dem Stuhl (idealerweise auf dem Stuhl ohne Lehne), die Füße sind hüftbreit und stützen fest auf der Matte. Sie strecken den Kopf nach oben und machen Ihren Rücken gerade (Sie stützen sich nicht an der Lehne).

Sie halten ein gefaltetes Handtuch hinter den Rücken (ein Arm geht von oben und der andere von unten). Sie bemühen sich, geraden Rücken zu halten. Der obere Arm zieht das Handtuch nach oben zur Decke, der untere Arm zieht es herunter zum Boden. Atmen Sie frei und wiederholen Sie ein paarmal.



**Übung 8:**

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

oder

Sie sitzen auf dem Stuhl, die Füße sind hüftbreit und stützen fest auf der Matte. Sie strecken den Kopf nach oben und machen Ihren Rücken gerade (Sie stützen sich nicht an der Lehne).

Strecken Sie den rechten Arm bis auf die Fingerspitzen und bemühen Sie sich, die Arme abzuspreizen und dann hochzuheben und zurück. Strecken Sie den Kopf, die Schultern bleiben unten (von Ohren), Ihr Atem ist ruhig. Falls Ihre Schultern diese Bewegung nicht erlauben, legen Sie Ihre Hände auf die Schultern und machen Sie die ganze Bewegung mit einem kurzen Hebel. Wiederholen Sie ein paarmal und entspannen Sie die Arme.

**Übung 9:**

Sie sitzen auf dem Stuhl (Handflächen auf den Oberschenkeln), die Füße sind hüftbreit und stützen fest auf der Matte. Sie strecken den Kopf nach oben und machen Ihren Rücken gerade (Sie stützen sich nicht an der Lehne).

oder

Sie liegen an der Seite, die Knie sind vor dem Körper gebeugt, die untere Hand ist unter dem Kopf, der Kopf ist in einer Linie mit dem Rücken. Sie stützen sich mit der oberen Hand vor dem Körper, die Schulter wird vom Ohr entzogen. Die obere Hand liegt auf der Hüfte.

Der Schulterkranz malt einen fließenden Kreis, die Handfläche bleibt auf der Stelle und Sie bemühen sich, die Schulterblätter zu bewegen. Dann kreisen Sie in die andere Richtung. Die Schulter richten Sie gerade und wiederholen die ganze Übung mit der anderen Schulter.

**Übung 10:**

Sie sitzen auf dem Stuhl, die Füße sind hüftbreit und stützen fest auf der Matte. Sie strecken den Kopf nach oben und machen Ihren Rücken gerade (Sie stützen sich nicht an der Lehne).

oder

Sie liegen an der Seite, die Knie sind vor dem Körper gebeugt, die untere Hand ist unter dem Kopf, der Kopf ist in einer Linie mit dem Rücken. Sie stützen sich mit der oberen Hand vor dem Körper, die Schulter wird vom Ohr entzogen. Die obere Hand liegt auf der Hüfte.

Die Arme sind hoch. Ausatmend senken Sie die Schultern von den Ohren, die Ellbogen in die Seite in die Position des Leuchters. Einatmend strecken Sie die Arme wieder. Wiederholen Sie ein paarmal und entspannen Sie die Arme entlang dem Körper.



**Übung 11:**

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

oder

Sie sitzen auf dem Stuhl, die Füße sind hüftbreit und stützen fest auf der Matte. Sie strecken den Kopf nach oben und machen Ihren Rücken gerade (Sie stützen sich nicht an der Lehne).

Legen Sie die rechte Hand über die linke Tasche, als ob Sie das Taschentuch greifen möchten und das dann diagonal hinter sich wegschmeißen möchten. Der Daume dreht sich nach hinten, die Schulter senkt vom Ohr. Wiederholen Sie ein paarmal und machen Sie die Übung dann mit dem anderen Arm.

**Übung 12:**

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

oder

Sie sitzen auf dem Stuhl, die Füße sind hüftbreit und stützen fest auf der Matte. Sie strecken den Kopf nach oben und machen Ihren Rücken gerade (Sie stützen sich nicht an der Lehne).

Kreuzen Sie beide Arme und legen Sie sie auf die Hüftgelenke (der rechte Arm ist oben). Strecken Sie beide Arme über den Kopf, die Daumen richten zum Boden, der Rücken ist gerade, die Schultern unten. Kreuzen Sie wieder beide Arme über dem Körper (der linke Arm ist oben) und strecken Sie sie. Wiederholen Sie ein paarmal und entspannen Sie die Arme.

**Übung 13:**

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

oder

Sie sitzen auf dem Stuhl, die Füße sind hüftbreit und stützen fest auf der Matte. Sie strecken den Kopf nach oben und machen Ihren Rücken gerade (Sie stützen sich nicht an der Lehne).

Mit Ihrem rechten Hand möchten Sie einen Apfel vom Baum pflücken – oben auf der linken Seite (strecken Sie sich so weit wie möglich) – den Sie dann links hinter sich abwerfen. Wiederholen Sie ein paarmal und machen Sie die Übung mit dem anderen Arm.



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

**Senioren aufs Spielplatz,  
nicht ins Krankenhaus**

### **Übung 14:**

Sie sitzen auf dem Stuhl, die Füße sind hüftbreit und stützen fest auf der Matte. Sie strecken den Kopf nach oben und machen Ihren Rücken gerade (Sie stützen sich nicht an der Lehne).

Greifen Sie Ihre Nase mit einer Hand und ziehen Sie die andere Hand durch das entstandene Loch durch (wie ein Elefantenrüssel). Mit diesem Elefantenrüssel drücken Sie den Halter des Elefantenrüssels und ziehen Sie die Schulter nach unten und entspannen. Wiederholen Sie ein paarmal und wechseln Sie die Arme.

### **Übung 15:**

Sie sitzen auf dem Stuhl, die Füße sind hüftbreit und stützen fest auf der Matte. Sie strecken den Kopf nach oben und machen Ihren Rücken gerade (Sie stützen sich nicht an der Lehne).

Strecken Sie den rechten Arm bis auf die Fingerspitzen und ein bisschen in alle Seiten. Drehen Sie eine Handfläche zur Decke und die andere Handfläche hinter den Rücken (so weit wie es geht), aber drehen Sie die Schultern nicht um. Wiederholen Sie ein paarmal.