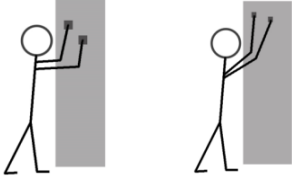


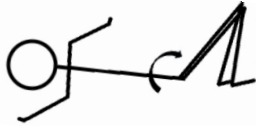
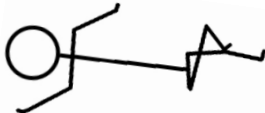
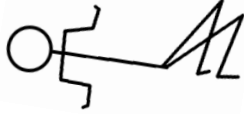





# Übungsprogramm zur Verbesserung der Armbeweglichkeit

Bitte beachten Sie bei allen Übungen, dass Sie nicht über die Schmerzgrenze gehen!

	<p>Stand an Tür Tücher mit Händen hochschieben Schultern unten lassen 10 x zügig wiederholen, mehrmals täglich</p>
	<p>Einen Stab/ Kleiderbügel -zur Decke heben/senken -über den Kopf heben und zurück Je 10 x</p>
	<p>-Die Arme seitlich hochlegen -Die Hände auf Stirn, Ellbogen absenken Je 10 tiefe Atemzüge</p>
	<p>Arm seitlich hochlagern Beide Beine langsam zur Gegenseite absenken 10 x tief in Flanke atmen</p>
	<p>Arm hochlegen, Fuß auf Oberschenkel der Gegenseite, Knie fassen und rüber ziehen 10 x tief in Flanke atmen</p>
	<p>Ellbogen 90° gebeugt, Unterarme nach außen kippen, Brustbein heben 10 x, dabei tief atmen Später mit Theraband</p>
	<p>Theraband diagonal hochspannen 10 x, dabei tief atmen</p>
	<p>Aufrecht stehen im Türrahmen Arm hoch ablegen, gleichseitiges Bein nach vorne stellen Brustbein nach vorne schieben 15-20 sec , 1 mal pro Seite</p>
	<p>Aufrecht stehen im Türrahmen Beide Arme auf ca 90° ablegen , ein Bein nach vorne stellen Brustbein nach vorne schieben 15-20 sec halten</p>