

# Schulterbeweglichkeit

## Einfache Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit

### Übung 1: Brezel

- Seitlich hinlegen
- Das Knie des oberen Beines auf einer Rolle, einem Polster oder einem Kissen platzieren, das untere Bein gestreckt lassen
- Hand des unteren Arms greift das angewinkelte Knie
- Andere Hand greift das hintere Sprunggelenk
- Einatmen, beim Ausatmen Schultern vom angehobenen Bein wegdrehen
- 5 bis 10-mal wiederholen



### Übung 2: Brustwirbelsäulenrotation im Vierfüßlerstand

- Vierfüßlerstand: Knie unter den Hüften, Hände unter den Schultern, Wirbelsäule neutral
- Eine Hand auf den oberen Rücken (beim Aufdrehen) oder Nacken (beim Eindrehen) legen (kein Druck auf den Nacken ausüben)
- Kopf und Schulter rotieren, so weit wie möglich nach unten drehen
- Dann die Bewegung umkehren, so weit wie möglich nach oben drehen
- 3 bis 5-mal wiederholen



Die bereitgestellten Informationen stellen keine individuelle medizinische Beratung dar. Konsultieren Sie immer einen Arzt oder eine Ärztin oder einen qualifizierten Gesundheitsdienstleister bzw. eine Gesundheitsdienstleisterin, wenn Sie Schmerzen, gesundheitliche Beschwerden oder Vorerkrankungen haben, bevor Sie Maßnahmen ergreifen oder Empfehlungen umsetzen.

Bilder: 2024 FunctionalMovement.com

Fachdienst Partizipation, Ehrenamt und Sport

*Gemeinsam den Landkreis gestalten.*



# Bewegung im Alltag

## Kleine Veränderung, große Wirkung!



Ein Projekt im Rahmen des **Schaufenster Sport**.

Weitere Tipps und Informationen zu mehr Bewegung im Alltag erhalten Sie hier:

[www.marburg-biedenkopf.de/sport](http://www.marburg-biedenkopf.de/sport)

Kontakt: [sport@marburg-biedenkopf.de](mailto:sport@marburg-biedenkopf.de)