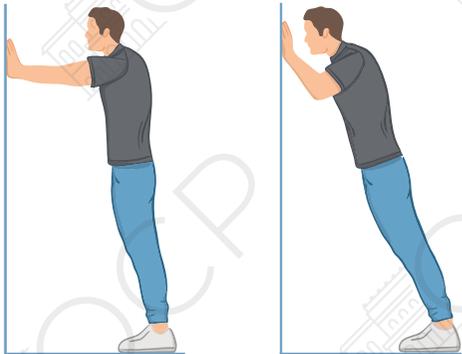
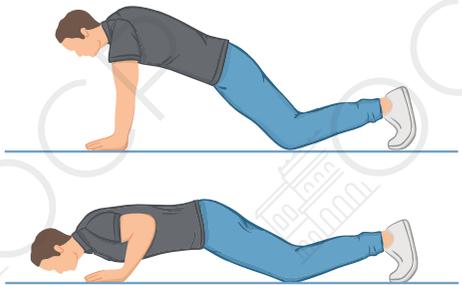


# Erweiterungsübungen

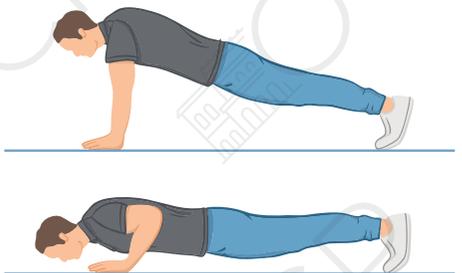
## Wand Push-up



## Knie Push-up



## Regulärer Push-up



[www.ocp-bs.de](http://www.ocp-bs.de)

[@prof.hawi](https://www.instagram.com/prof.hawi)



OCP PRAXISKLINIK BRAUNSCHWEIG  
Steinweg 20 | Eingang Mauernstraße 35 | 38100 Braunschweig  
[info@ocp-bs.de](mailto:info@ocp-bs.de) | [www.ocp-bs.de](http://www.ocp-bs.de)

OCP PRAXIS HELMSTEDT  
Schöninger Str. 20 | 38350 Helmstedt  
[info@ocp-he.de](mailto:info@ocp-he.de) | [www.ocp-bs.de](http://www.ocp-bs.de)



Schulter-Reha-Aktiv  
Übungen

# Das San Antonio-Schulterprogramm

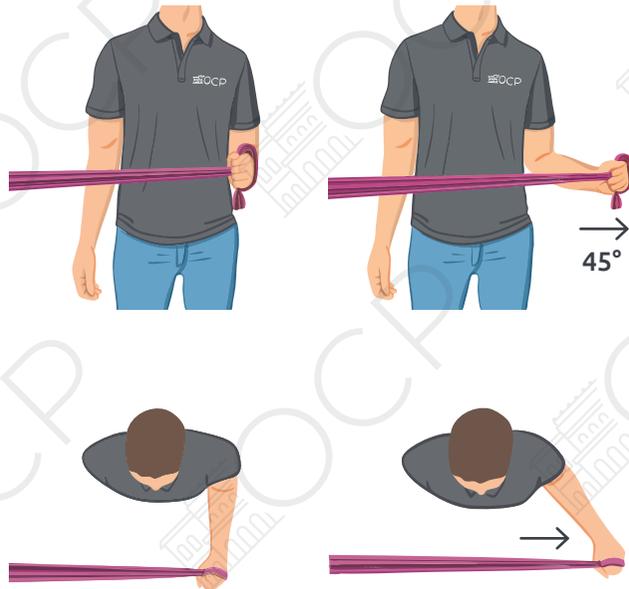


Das San Antonio-Schulterprogramm ist ein rehabilitatives und präventives Trainingskonzept, das an der University of Texas in San Antonio entwickelt wurde.

Das Programm kombiniert gezielte Übungen, die mithilfe von Therabändern, freien Gewichten und Eigenkörperkraft durchgeführt werden (Treatment of instability of the shoulder with an exercise program. Rockwood, JBJS, 1992).

## Grundübungen

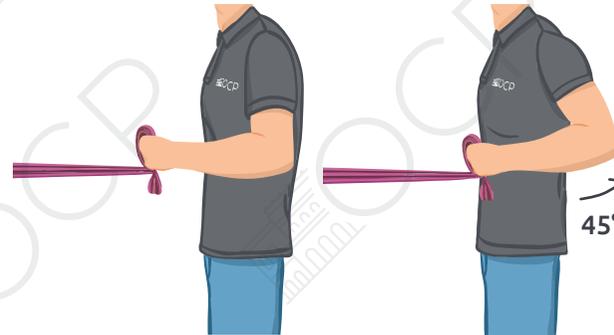
### Übung 1



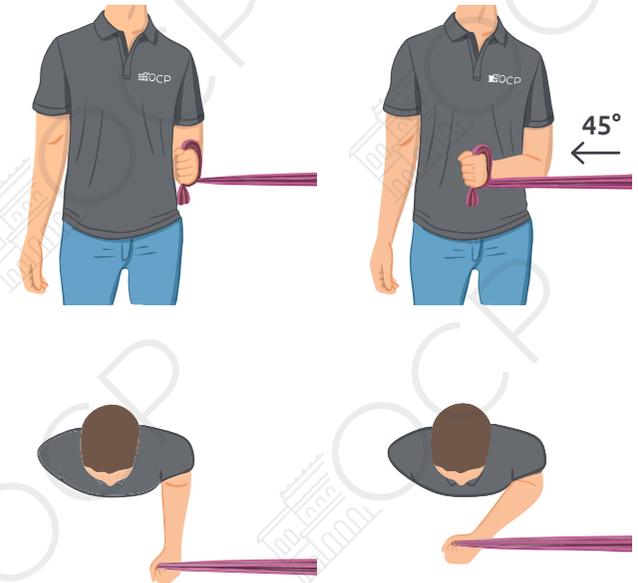
### Übung 2



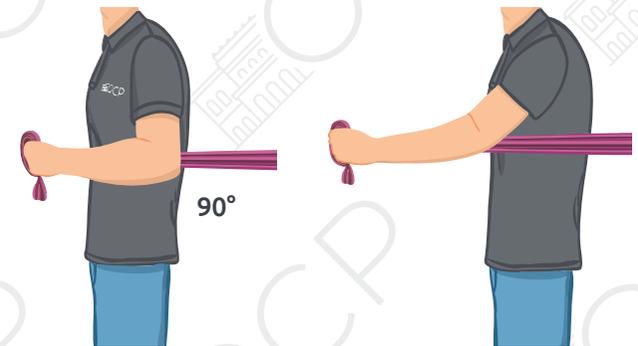
### Übung 3



### Übung 4



### Übung 5



### Wie oft sollen Sie die Kräftigungsübungen machen?

- Wiederholungen: 10–15
- Serien: 2–3
- Pausendauer: 30 Sekunden
- Widerstandsband stufenweise steigern
- Ggf. in Kombination mit TENS/EMS

Bitte führen Sie die Übungen nur im Rahmen Ihres persönlichen Wohlbefindens und nur bis an die Schmerzgrenze durch.