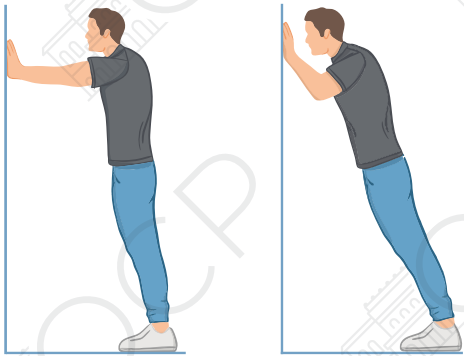
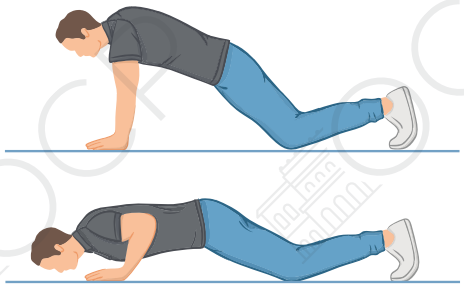


Erweiterungsübungen

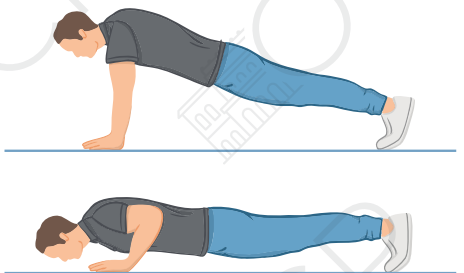
Wand Push-up



Knie Push-up



Regulärer Push-up



www.ocp-bs.de

@prof.hawi



OCP PRAXISKLINIK BRAUNSCHWEIG
Steinweg 20 | Eingang Mauernstraße 35 | 38100 Braunschweig
info@ocp-bs.de | www.ocp-bs.de

OCP PRAXIS HELMSTEDT
Schöninger Str. 20 | 38350 Helmstedt
info@ocp-he.de | www.ocp-bs.de



Schulter-Reha-Aktiv

Übungen

Das San Antonio-Schulterprogramm

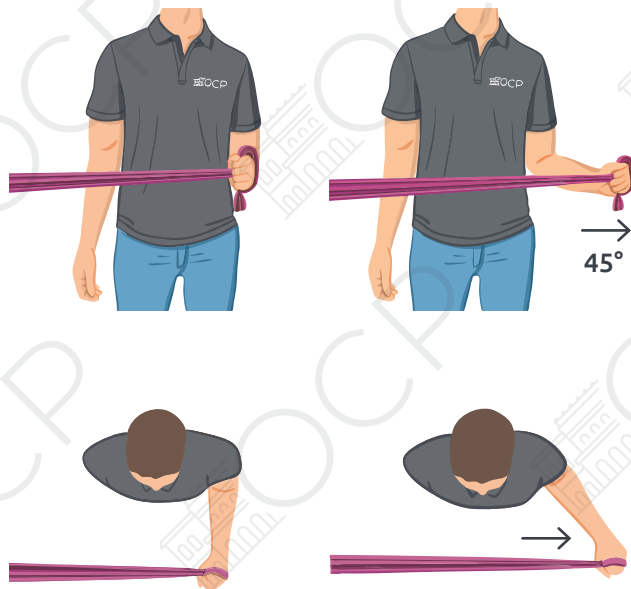


Das San Antonio-Schulterprogramm ist ein rehabilitatives und präventives Trainingskonzept, das an der University of Texas in San Antonio entwickelt wurde.

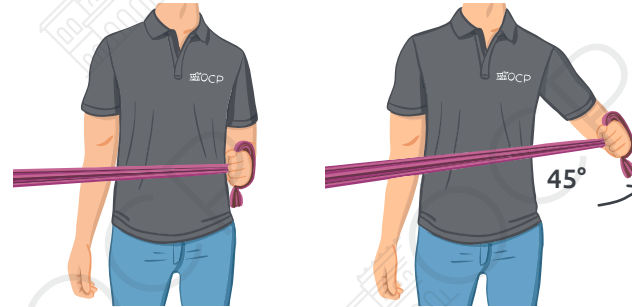
Das Programm kombiniert gezielte Übungen, die mithilfe von Therabändern, freien Gewichten und Eigenkörperkraft durchgeführt werden (Treatment of instability of the shoulder with an exercise program. Rockwood, JBJS, 1992).

Grundübungen

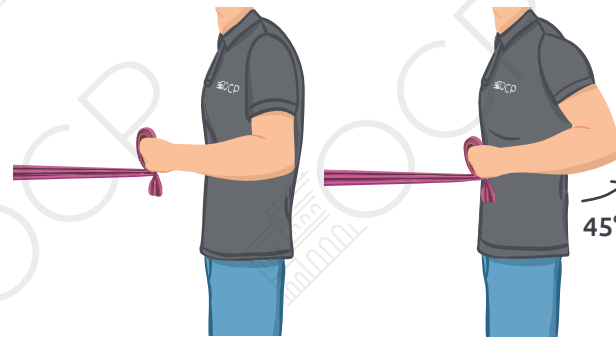
Übung 1



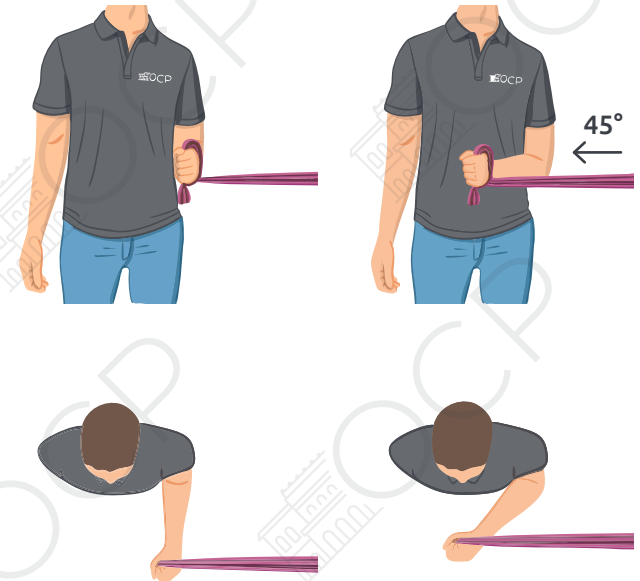
Übung 2



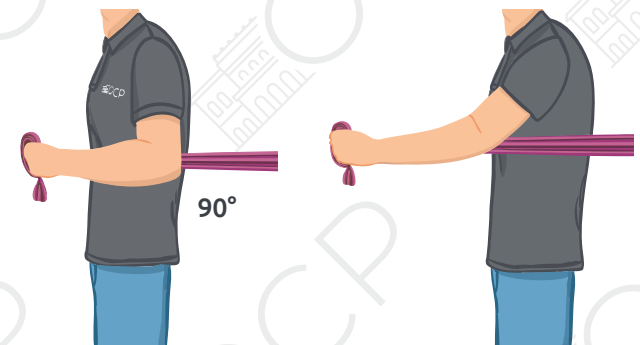
Übung 3



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.