

Übungen bitte langsam ausführen und in Ruhe. Bei den Übungen ist ein leichter Schmerz zu tolerieren. Jede Übung mind. 5x wiederholen und nach jeder Übung locker lassen. 3x proTag üben. Bitte die Atmung bei den Übungen nicht vergessen, langsam ein und aus atmen.

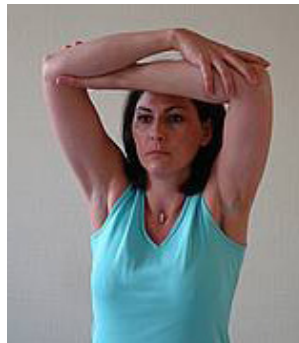
**Übungen im Sitzen:** (Aufrechte Haltung, Beine hüftbreit auseinander)

1. Schultern nach hinten kreisen. (Immer nur nach hinten wegen der Aufrichtung)

2. Hände an die Schultern, mit den Ellenbogen nach hinten kreisen. (siehe neben)



3. Arme verschränken (Kosackengriff) OP-Seite liegt immer oben drauf. Arme langsam nach oben bewegen, kurz halten und wieder nach unten. (siehe unten)



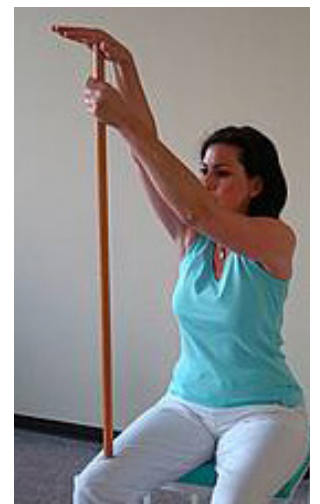
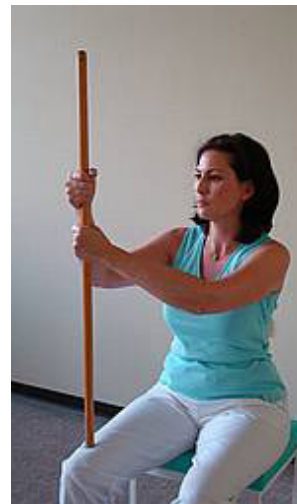
4. Arme wieder verschränken und in beide Richtungen kreisen. Der Oberkörper sollte dabei ruhig bleiben.

5. Hände falten, Arme gestreckt nach oben bewegen, kurz halten und langsam wieder zurück. (Wahlweise: Stab oder Besenstiel, schulterbreit fassen und die Übung ausführen) (siehe neben)

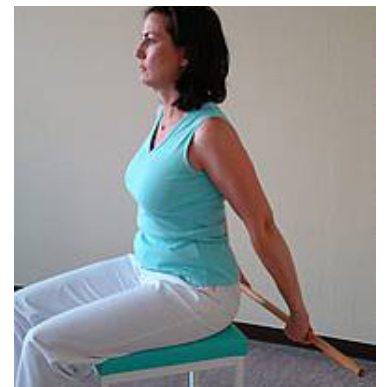


6. Schulterblätter leicht nach hinten zusammenziehen und die Arme dabei locker hängen lassen.

7. Stellen Sie einen Stab oder Besenstiel auf das Knie der OP-Seite und klettern Sie mit den Händen im Wechsel nach oben, kurz halten und wieder langsam zurück. 3x und dann wechseln auf das andere Knie. (siehe unten)



8. Nehmen Sie den Stab oder Besenstiel hinter den Körper, schulterbreit fassen und bewegen Sie die Arme langsam nach hinten oben ohne, dass die Schultern nach vorne kippen. Oberkörper immer gerade halten! (siehe neben)



9. Hände fausten und strecken, Arme dabei nach oben und wieder runter bewegen. Hände fausten und strecken und über die Seite nach oben und wieder runter bewegen.

10. Stellen Sie sich vor eine Wand und klettern Sie mit den Händen langsam nach oben, kurz halten und wieder zurück. Versuchen Sie immer ein Stück weiter zu kommen. (siehe neben)

