



Gesundheit



Qualität



Nachhaltigkeit

Dein Ziel ist deine Gesundheit,

unser Weg ist die Entwicklung der dazu passenden Trainingsgeräte.

REHA PULLEY THERAPIE UND PRÄVENTION BEI SCHULTER- UND RÜCKENBESCHWERDEN

MOBILISATIONSÜBUNGEN

für Schulter und Wirbelsäule

KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

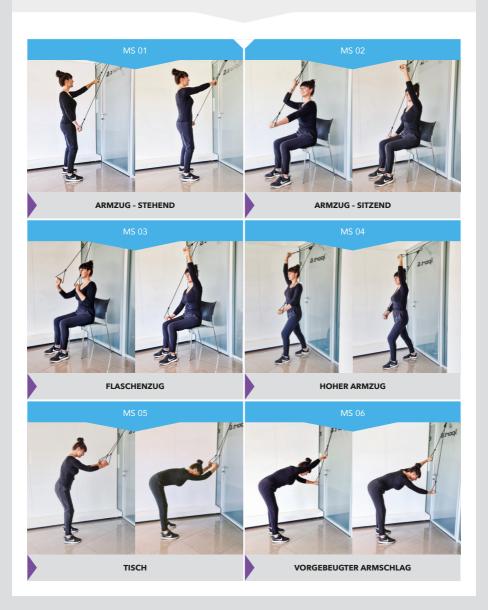
mit Körpergewicht, Widerstandsseil und Seilzug

MOBILISATIONS- UND TRAININGSPROGRAMME

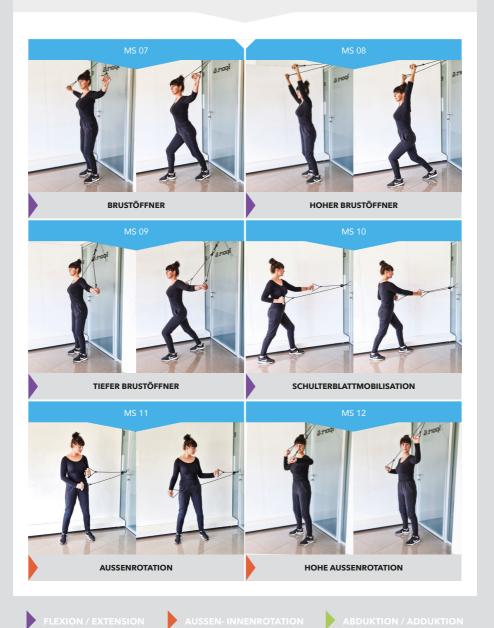
für verschiedene Schmerzbilder



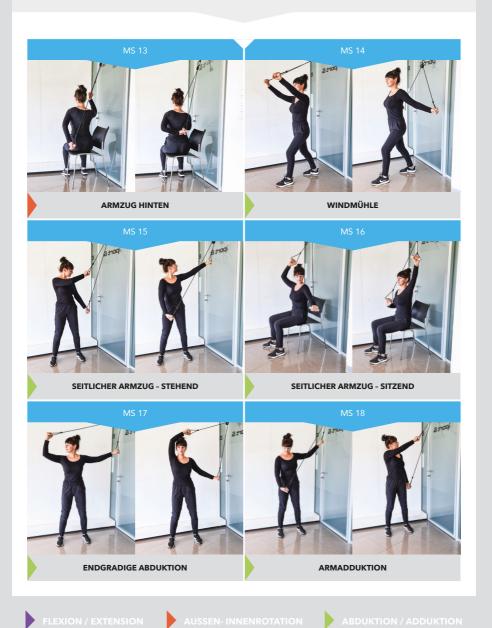
SCHULTER



SCHULTER



SCHULTER



MOBILISATION

SCHULTER MOBILISATIONSPROGRAMME

SCHULTERMOBILISATION

Ziel: Wiedererlangen der Beweglichkeit in alle Bewegungsrichtungen

SCHULTER

MS 04 HOHER ARMZUG MS 09
TIEFER
BRUSTÖFFNER

MS 12 HOHE AUSSENROTATION

MS 13
ARMZUG HINTEN

MS 15
SEITLICHER
ARMZUG - STEHEND

MS 18
ARMADDUKTION

AUFRECHTE KÖRPERHALTUNG



Ziel: Verbesserung der Körperhaltung durch Brustöffnung und Schultermobilisation

SCHUITER

MS 06
VORGEBEUGTER
ARMSCHLAG

MS 07 BRUSTÖFFNER MS 09 TIEFER BRUSTÖFFNER MS 10
SCHULTERBLATTMOBILISATION

MS 12 HOHE AUSSENRO-TATION MS 17
ENDGRADIGE
ABDUKTION

OFFICE MOBILITY



Ziel: Verspannungen lösen und Körperhaltung verbessern

SCHUITER

MS 10
SCHULTERBLATTMOBILISATION

MS 12 HOHE AUSSENROTATION

MS 14 WINDMÜHLE

NACKENENTSPANNUNG



Ziel: brustöffnende Übungen und Verspannungen lösen

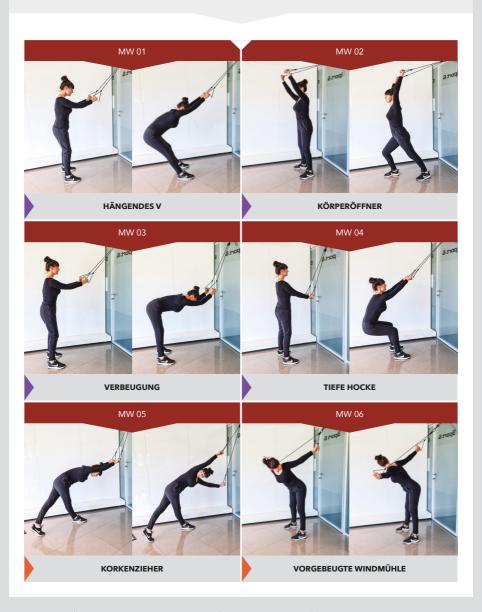
CHULTER

MS 04 HOHER ARMZUG MS 05 TISCH MS 06
VORGEBEUGTER
ARMSCHLAG

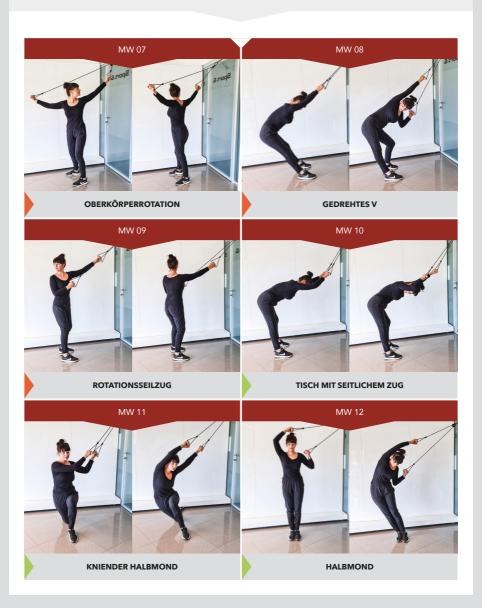
MS 07 BRUSTÖFFNER MS 10
SCHULTERBLATTMOBILISATION

MS 14 WINDMÜHLE

WIRBELSÄULE



WIRBELSÄULE



MOBILISATION

WIRBELSÄULE MOBILISATIONSPROGRAMME

GOOD MORNING

Ziel: Mobilisierung der Wirbelsäule in alle Bewegungsrichtungen

WIRBEI SÄULE

MW 01 HÄNGENDES V MW 02 KÖRPERÖFFNER MW 07

OBERKÖRPERROTATION

MW 08
GEDREHTES V

MW 10 TISCH MIT SEITLICHEM ZUG MW 11
KNIENDER
HALBMOND

ENTSPANNUNG LENDENWIRBELSÄULE



Ziel: Entlastung der Lendenwirbelsäule und Verspannungen lösen

WIRBELSÄULE

MW 01

MW 04

MW 05 KORKENZIEHER MW 08

MW11
KNIENDER

BRUSTWIRBELSÄULENMOBILISATION



Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit

WIRBELSÄULE

MW 03 VERBEUGUNG MW 05 KORKENZIEHER MW 06
VORGEBEUGTE
WINDMÜHLE

MW 07

OBERKÖRPERROTATION

MW 09
ROTATIONSSEILZUG

MW 10 TISCH MIT SEITLICHEM ZUG

OFFICE MOBILITY



Ziel: Verbesserung der Körperhaltung und Entspannung der Rückenmuskulatur

WIRBELSÄULE

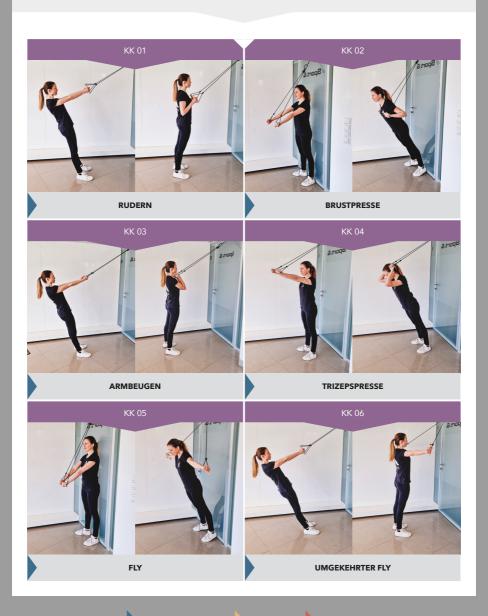
MW 01 **HÄNGENDES V** MW 02 KÖRPERÖFFNER MW 03
VERBEUGUNG

MW 06 VORGEBEUGTE WINDMÜHLE

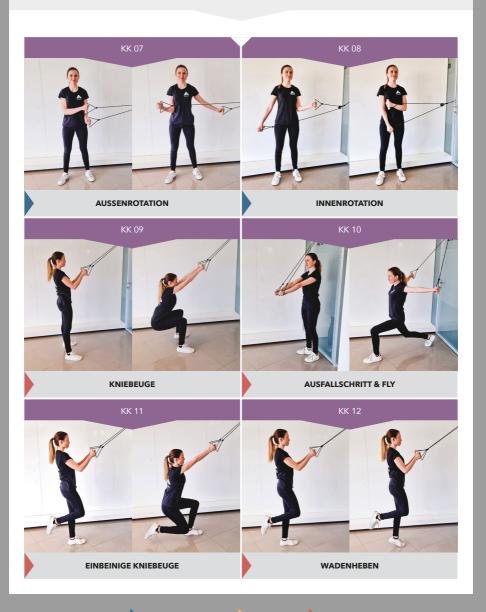
MW 12 HALBMOND



KÖRPERGEWICHT



KÖRPERGEWICHT



KÖRPERGEWICHT SCHWIERIGKEITSLEVEL



SCHRITT RÜCKWÄRTS



SCHRITT VORWÄRTS



EINBEINIG
FÖRDERT ZUSÄTZLICH DIE KOORDINATION,
DIE STABILITÄT UND DAS GLEICHGEWICHT



INSTABILER UNTERGRUND / AUGEN SCHLIESSEN
FÖRDERT ZUSÄTZLICH DIE

FÖRDERT ZUSÄTZLICH DIE PROPRIOZEPTIVEN FÄHIGKEITEN

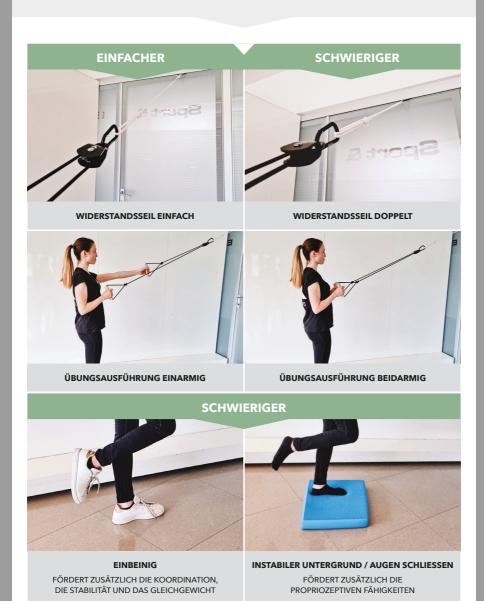
WIDERSTANDSSEIL



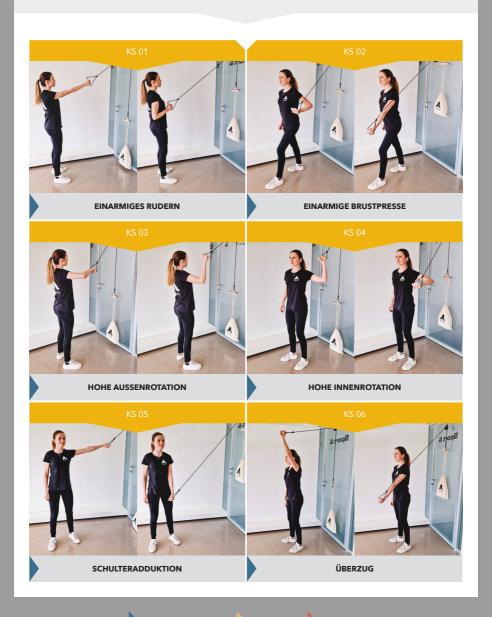
WIDERSTANDSSEIL



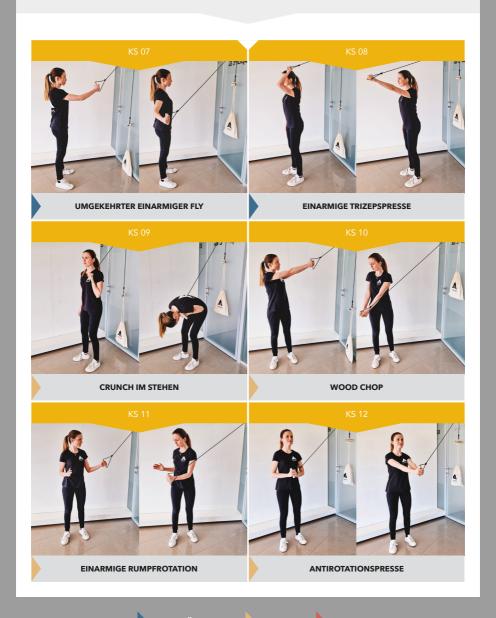
WIDERSTANDSSEIL SCHWIERIGKEITSLEVEL



SEILZUG



SEILZUG



SEILZUG SCHWIERIGKEITSLEVEL



SCHRITTSTELLUNG
MEHR STABILITÄT

SCHWIERIGER

MEHR GEWICHT

SCHWIERIGER

EINBEINIG
FÖRDERT ZUSÄTZLICH DIE KOORDINATION,
DIE STABILITÄT UND DAS GLEICHGEWICHT



INSTABILER UNTERGRUND / AUGEN SCHLIESSEN
FÖRDERT ZUSÄTZLICH DIE

FÖRDERT ZUSÄTZLICH DIE PROPRIOZEPTIVEN FÄHIGKEITEN

TRAININGSPROGRAMME

IMPINGEMENT SYNDROM

$\overline{}$
-

Ziel: Schulterdachentlastung und Schultergürtelretraktionstraining					
SEILZUG		WIDERSTANDSSEIL	KÖRPERGEWICHT		
KS 01 EINARMIGES RUDERN	KS 05 SCHULTER- ADDUKTION	KS 07 UMGEKEHRTER EINARMIGER FLY	KW 07 SCHULTER SEITHEBEN	KK 03 ARMBEUGEN	KK 07 AUSSENROTATION
Schulterblatt bewusst nach unten und Richtung Mitte ziehen	Start aus ca. 60° Abduktion	Arme unter 60° Abduktion	vorsichtig schmerzfrei bis ca. 60°	Oberarm ist am Körper fixiert	Oberarm ist am Körper fixiert

SCHULTERLUXATION



Ziel: Kräftigung der gelenkstabilisierenden Muskulatur						
KÖRPERGEWICHT			WIDERSTANDSSEIL			
KK 03 ARMBEUGEN	KK 07 AUSSENROTATION	KK 08 INNENROTATION	KW 01 RUDERN	KW 04 VORGEBEUGTER ÜBERZUG	KW 07 SCHULTER SEITHEBEN	
Oberarm ist am Körper fixiert	Oberarm ist am Körper fixiert	Oberarm ist am Körper fixiert	Schulterblatt bewusst nach unten und Richtung Mitte ziehen	Start unter 90° Flexion	bis 90° Abduktion	

SCHULTERINSTABILITÄT



ziei: Kraftigung der Kotatorenmanschettenmuskulatur					
KÖRPERGEWICHT			WIDERSTANDSSEIL		
KK 03 ARMBEUGEN	KK 07 AUSSENROTATION	KK 08 INNENROTATION	KW 02 FLY	KW 05 HOHE AUSSENROTATION	KW 06 HOHE INNENROTATION
Oberarm ist am Körper fixiert	Oberarm ist am Körper fixiert	Oberarm ist am Körper fixiert			

TRAININGSPROGRAMME

CORE STABILITY



Ziel: Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Haltungsschulung

WIDERSTANDSSEIL

KW 01 RUDERN KW 03 UMGEKEHRTER DIAGONALER FLY

KW 09
RUMPFROTATION

KW 10
ANTIROTATIONSPRESSE

KW 11 CRUNCH IM STEHEN KW 12 RUMPFROTATION NACH HINTEN

FULL BODY WORKOUT



Ziel: allgemeine Kräftigung Oberkörper, Rumpf und Beine

SEILZUG		KÖRPERGEWICHT		WIDERSTANDSSEIL	
KS 01 EINARMIGES RUDERN	KS 02 EINARMIGE BRUSTPRESSE	KK 09 KNIEBEUGE	KK 10 AUSFALLSCHRITT & FLY	KW 10 ANTIROTATIONS- PRESSE	KW 11 CRUNCH IM STEHEN

OFFICE WORKOUT



Ziel: allgemeine Kräftigung und Verbesserung der Körperhaltung

WIDERSTANDSSEIL				KÖRPERO	GEWICHT
KW 01 RUDERN	KW 03 UMGEKEHRTER DIAGONALER FLY	KW 10 ANTIROTATIONS- PRESSE	KW 12 RUMPFROTATION NACH HINTEN	KK 10 AUSFALLSCHRITT & FLY	KK 11 EINBEINIGE KNIEBEUGE

Alle Mobilisations- und Kräftigungsprogramme sind Musterbeispiele und als Hilfe für deine Trainingsplanung gedacht. Der Therapeut passt das Programm individuell an deine Anforderungen an und steht dir bei einer indikationsspezifischen Einweisung zur Seite.

Allgemein dienen 2 bis 3 Serien pro Trainingsprogramm mit je 5 bis 15 Wiederholungen pro Übung als Anhaltspunkt, wobei eine Anpassung an dein individuelles Trainingsziel und Leistungsniveau erfolgt. Die Mobilisationsprogramme können täglich durchgeführt werden. Für die Kräftigungsprogramme empfehlen wir dir 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche. Jede Übung wird langsam und kontrolliert durchgeführt – eine aktive Rumpfstabilisation ist dabei besonders wichtig.

Bei Schmerzen stoppe bitte unverzüglich das Training und kontaktiere deinen Therapeuten.

Info: Zusätzliche Mobilisations- und Trainingsprogramme, sowie alle Übungsbilder inkl. Ausführungsvideos findest du online unter www.fitalps.net/reha

