

### **Matrix Schulter**

Arm ruhig, entspannt und schmerzfrei vor und zurück bewegen.

Zweite Achse - den Arm vor dem Körper nach innen und aussen schmerzfrei pendeln lassen. Die Übung kann man kombiniert machen. Übungen 15 - 20 Minuten täglich ausführen.

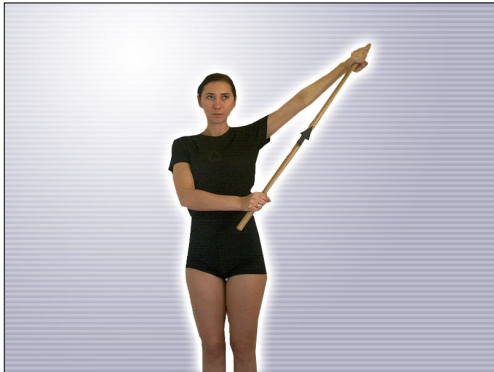


**RÜCKENLAGE:** Beide Hände werden in den Nacken gelegt. In dieser Position werden die Ellbogen zum Boden bewegt. Die Spannung 08 Sekunden halten. Die Übung 10 x Wiederholen.



### **Traktion**

**SITZ,** Schulter auf der Armlehne: Arm frei hängen lassen, jetzt wird mit dem gesunden Arm ein Zug nach unten ausgeübt. Die Spannung 20 Sekunden halten. Die Übung 10 x Wiederholen.



STAND: Drücken Sie mit Ihrem gesunden Arm Ihren zu übenden Arm mittels eines Stockes seitwärts hoch. Die Spannung 08 x halten. Die Übung 10 x Wiederholen.