



Rotatorenmanschetten-Übungsplan

Bei Schulterschmerzen | 3 Übungen für zuhause

1. Außenrotation (einarmig)



Start



Ende

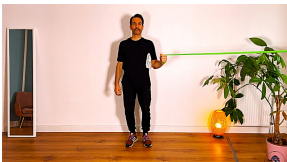
- Handtuch zwischen Ellenbogen und Körper klemmen
- Unterarm nach außen drehen
- Ellenbogen bleibt am Körper

Dosierung:

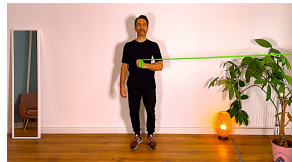
3 Sätze × 15 Wdh. | 3× / Woche

☐ Erledigt

2. Innenrotation (einarmig)



Start



Ende

- Handtuch einklemmen
- Hand zur Körpermitte ziehen
- Ellenbogen stabil halten

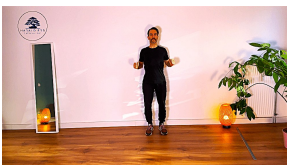
Dosierung:

3 Sätze × 15 Wdh. | 3× / Woche

Beide Seiten trainieren!

☐ Erledigt

3. Schulterblatt-Stabilisation



Ellenbogen gegen Wand drücken

- Rücken an der Wand
- Ellenbogen gegen Wand drücken
- Schulterblätter zusammenziehen
- 5-10 Sekunden halten

Dosierung:

3 Sätze × 10 Wdh. | Täglich möglich

☐ Erledigt

■ **Häufige Fehler vermeiden:**

- × Ellenbogen hebt vom Körper ab
- × Handtuch fällt herunter
- × Zu schnelle Ausführung

✓ Langsam & kontrolliert arbeiten!

