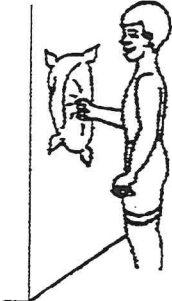
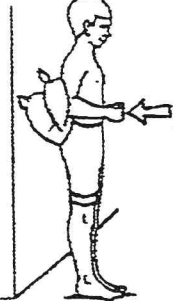


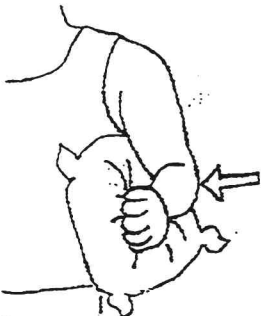
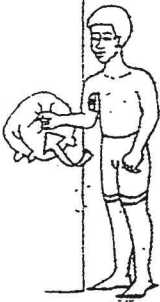


<p style="text-align: center;"><b><u>Isometrische Schulterflexion</u></b></p> <p>Stellen Sie sich wie dargestellt an eine Wand und drücken Sie Ihre Hand in das Kissen wie dargestellt.</p>  <p style="text-align: right;">Halten Sie 10 Sekunden. Wiederholen Sie 5x. Üben Sie 2x täglich.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Isometrische Schulterextension</u></b></p> <p>Stellen Sie sich wie dargestellt an eine Wand und drücken Sie Ihren Ellenbogen nach hinten in das Kissen.</p>  <p style="text-align: right;">Halten Sie 10 Sekunden. Wiederholen Sie 5x. Üben Sie 2x täglich.</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>Isometrische Schulterabduktion (1)</u></b></p> <p>Stellen Sie sich wie dargestellt an eine Wand und drücken Sie den Ellenbogen seitlich in das Kissen.</p>  <p style="text-align: right;">Halten Sie 10 Sekunden. Wiederholen Sie 5x. Üben Sie 2x täglich.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Isometrische Schulterabduktion (2)</u></b></p> <p>Legen Sie die Hand der gesunden Seite um den Ellenbogen der kranken Seite wie dargestellt und drücken Sie gleichmäßig den kranken Arm nach außen gegen die Hand der gesunden Seite.</p>  <p style="text-align: right;">Halten Sie 10 Sekunden. Wiederholen Sie 5x. Üben Sie 2x täglich.</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>Isometrische Schulteradduktion</u></b></p> <p>Drücken Sie das Kissen vorsichtig zwischen den Körper und Ihrem Ellenbogen wie dargestellt.</p>  <p style="text-align: right;">Halten Sie 10 Sekunden. Wiederholen Sie 5x. Üben Sie 2x täglich.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Isometrische Schulter-Außenrotation</u></b></p> <p>Stellen Sie sich wie dargestellt an eine Wand, halten den Ellenbogen seitlich und gebeugt und drücken Sie den Handrücken in das Kissen in Richtung Wand.</p>  <p style="text-align: right;">Halten Sie 10 Sekunden. Wiederholen Sie 5x. Üben Sie 2x täglich.</p>