

San Antonio Programm

Heimprogramm:

Wie oft sollen Sie die Kräftigungsübungen machen? 2-3mal wöchentlich

| | |
|------------------------|----------------|
| Anzahl Wiederholungen: | 10-15mal |
| Anzahl Serien: | 2-3 |
| Pausendauer: | 30-60 Sekunden |

Wie können Sie die Kräftigungsübungen schwieriger machen?

Zusatzgewicht
Labile Unterstützungsfläche
Tempo

Wie oft sollen Sie die Gleichgewichtsübungen machen? Wenn möglich täglich

| | |
|----------------|-------------|
| Dauer: | 30 Sekunden |
| Anzahl Serien: | 2-3 |
| Pausendauer: | 30 Sekunden |

Wie können Sie die Gleichgewichtsübungen schwieriger machen?

| | |
|-----------------------|---|
| Standbreite: | von breit zu schmal |
| Unterstützungsfläche: | von stabil zu labil |
| Gleichgewichtssinn: | Augen offen zu Augen schliessen |
| Reaktivität: | von geführt zu auf Kommando |
| Zusatzaufgaben: | rückwärtszählen, Kopfrechnen, zusätzliche Bewegungen der Arme |

Schulterblatthaltung



Wirkung: Positionierung Schulterblatt, aufrechte Haltung

Alltagsnutzen: aufrechte Haltung, aufrechter Gang

Ausgangsstellung: normaler Stand

Endstellung: Schulterblätter zur Wirbelsäule und Hosensäcke ziehen

Schulterblattkräftigung



Wirkung: Positionierung Schulterblatt, aufrechte Haltung

Alltagsnutzen: Türe öffnen

Ausgangsstellung: Ellbogen rechtwinklig

Endstellung: Ellbogen rechtwinklig hinter Körper

Aussenrotation



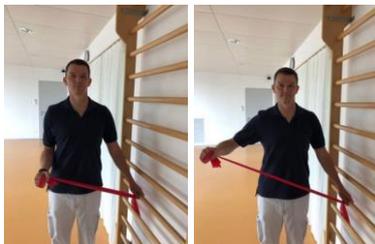
Wirkung: Kräftigung Schultergelenk

Alltagsnutzen: Tischtennis

Ausgangsstellung: Ellbogen rechtwinklig, Ellbogen Kontakt mit Taille

Endstellung: Ellbogen Kontakt mit Taille, Unterarm in 2 Uhr-Position

Seitliches Abheben



Wirkung: Kräftigung Schultergelenk

Alltagsnutzen: Einkaufstüte hochheben

Ausgangsstellung: Ellbogen rechtwinklig, Ellbogen Kontakt mit Taille

Endstellung: Ellbogen rechtwinklig, Arm in 4 Uhr-Position

Innenrotation



Wirkung: Kräftigung Schultergelenk

Alltagsnutzen: Autotür zuziehen, Schürze binden

Ausgangsstellung: Ellbogen rechtwinklig, Ellbogen Kontakt mit Taille

Endstellung: Ellbogen Kontakt mit Taille, Unterarm in 10 Uhr-Position

Zug nach vorne



Wirkung: Kräftigung Schultergelenk

Alltagsnutzen: Türe aufstossen

Ausgangsstellung: Ellbogen rechtwinklig

Endstellung: Arm in 12 Uhr-Position mit leicht gebeugtem Ellbogen