

MEMOCARD für



Übung: täglich ___ / x; wöchentlich ___ / x langsam durchführen!

Schulterübungen im Wasser

Ausgangsstellung Stand:

1. Arm pendeln lassen
 - Handfläche zeigt zum Körper
 - Daumen zeigt zum Körper (mit geschlossenen & gespreizten Fingern)
2. Arm bis zur Wasseroberfläche seitlich & nach vorne abheben
3. Arm in Schulterhöhe an der Wasseroberfläche halten - nach rechts und links bewegen
4. Arm im Ellbogen anwinkeln - Unterarm zum Bauch und vom Bauch weg bewegen

Ausgangsstellung Rückenlage

1. Arm seitlich nach oben führen bis der Oberarm am Ohr ist



.....

Krankengymnastik * Manuelle Therapie * Massagen * Lymphdrainage
* Atemtherapie * Kiefergelenksdysfunktionen *
viscerale und cranio-sacrale Osteopathie * Akupunktur *
Fußreflexzonentherapie * etc.