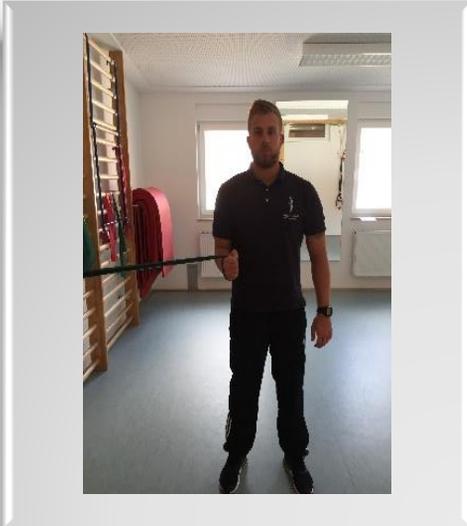


# Hausaufgabenprogramm

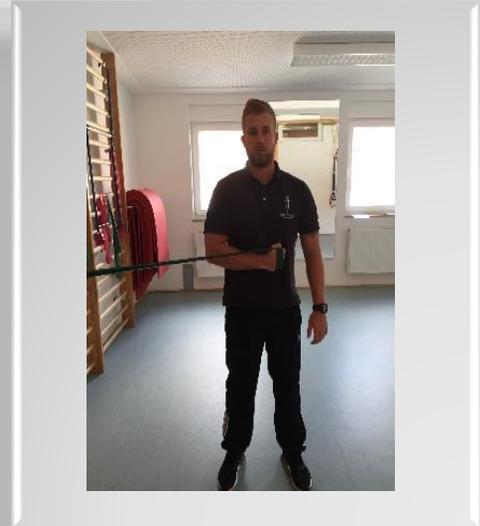
## Rotatorenmanschette

### Innenrotation

Hüftbreit aufstellen  
Oberarm an Oberkörper  
Unterarm – Oberarm 90° gebeugt

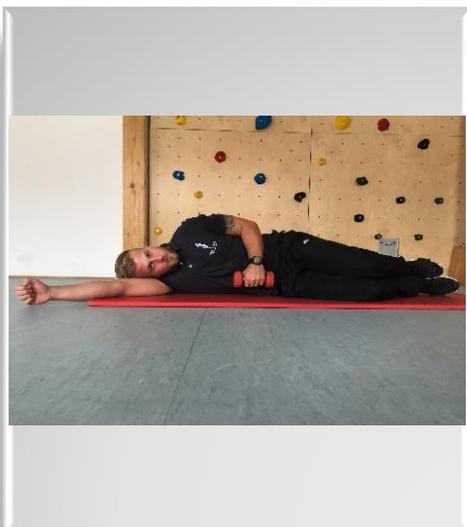


Unterarm nach innen zum Bauch  
heran drehen

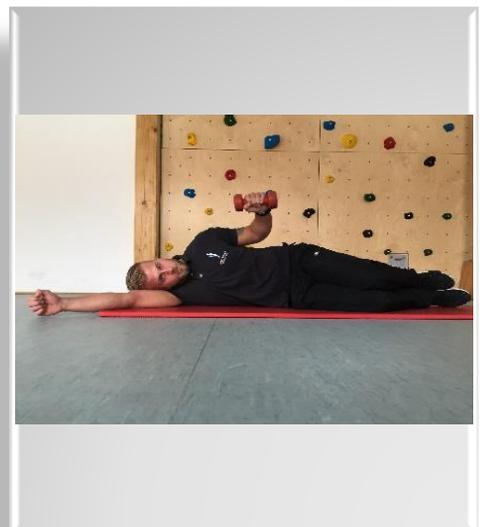


### Außenrotation

Seitenlage Schultern übereinander  
Unterarm – Oberarm 90° gebeugt



Unterarm nach außen drehen



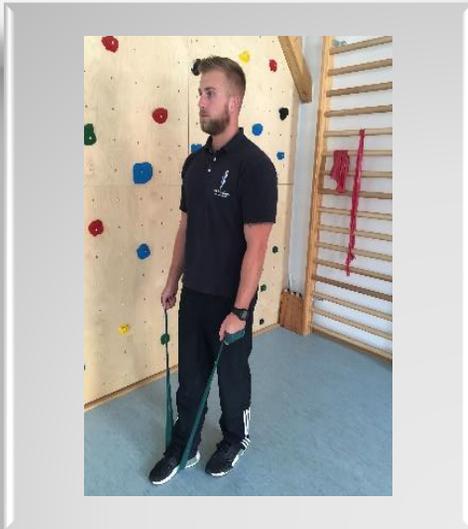
# Hausaufgabenprogramm

Rotatorenmanschette

1. ASTE

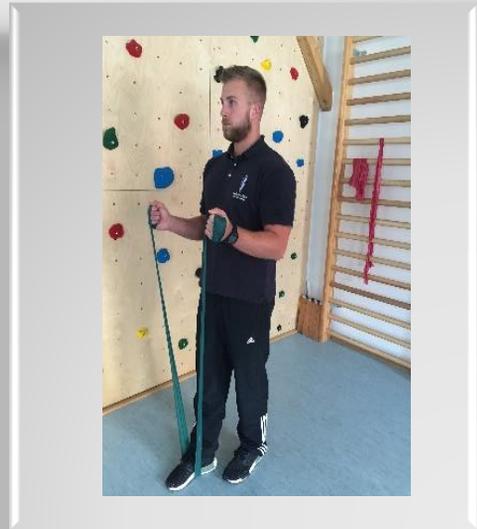
## Bizeps (langer Kopf)

Schrittstellung, leicht gebeugt  
Schulterblätter runterschieben



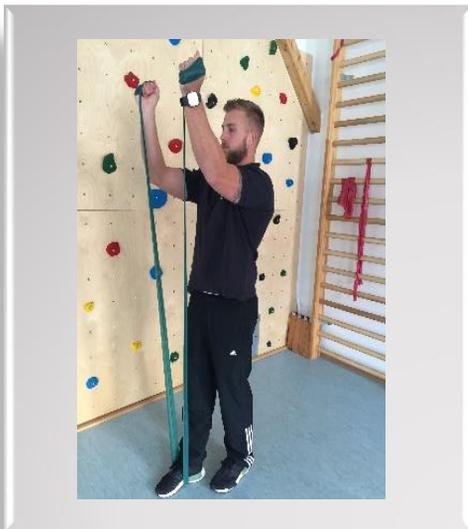
2. A ESTE

Unterarme anbeugen bis 90°



2. B ESTE

Oberarme nach oben ziehen  
Oberarme – Oberkörper 90°



# Hausaufgabenprogramm

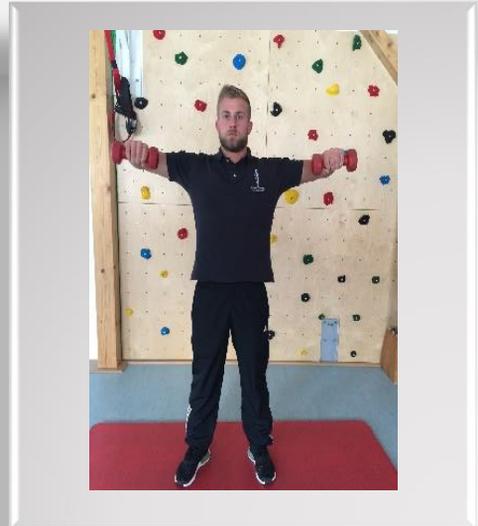
Rotatorenmanschette

## Abduktion (kurzer Hebel)

Oberarme am Oberkörper  
Unterarme 90° gebeugt

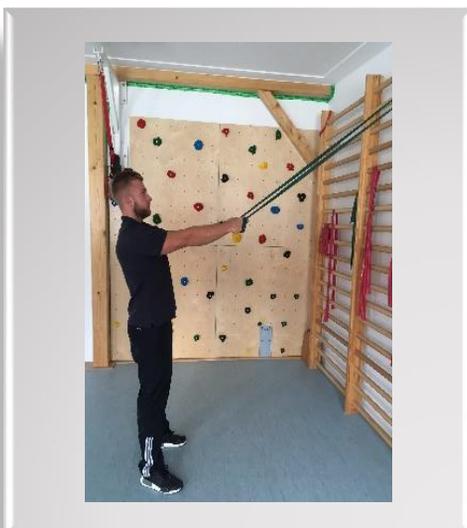


Arme seitlich anheben bis 90°  
Oberkörper - Oberarme



## Schulterblattmuskulatur

Hüftbreit aufstellen  
Schulterblätter hinten  
zusammenziehen  
Brustkorb nach oben heben



Daumen nach innen drehen  
Arme neben den Po ziehen

