

SAN ANTONIO-PROGRAMM

Das San Antonio Programm wurde in San Antonio (University of Texas, USA) entwickelt. Das Programm dient dazu, mittels Übungen mit einem Theraband sowie Gewichten den Schulterkopf in die Schulterblattpfanne zu zentrieren. Dabei werden die Muskeln, welche die Rotatorenmanschette bilden, trainiert und dadurch das Schultergelenk stabilisiert.



Aussenrotation:

Ellenbogen an den Körper in 90° Beugung.

Aussenrotation gegen Widerstand



Innenrotation:

Ellenbogen an den Körper in 90° Beugung, ein gerolltes Tuch einklemmen.

Innenrotation gegen Widerstand



Flexion:

Arm gerade, 90° zum Oberkörper.

Flexion gegen Widerstand



Extension:

Ellenbogen an den Körper in 90° Beugung.

Flexion gegen Widerstand



Abduktion:

Arm gerade, seitlich in ca. 90° zum Oberkörper.

Abduktion mit Gewicht



Elevation:

Arm gerade, 90° zum Oberkörper.

Elevation mit Gewicht, dabei die Schulter an der Brustwand stabilisieren