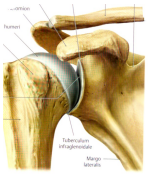


Luzernstrasse 9
CH-6274 Eschenbach
☎ 041-4482206
eschenbach@physiotherapie-seetal.ch

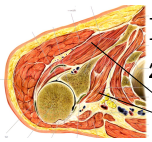
Weidpark 5
6280 Hochdorf
☎ 041-9016906
hochdorf@physiotherapie-seetal.ch

San Antonio Schulter -Programm

Das San-Antonio-Programm ist in San Antonio (USA) entwickelt um den Schulterkopf in die Schulterblattpfanne zu zentrieren.

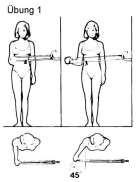
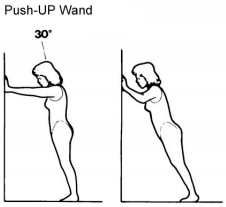
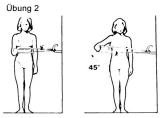
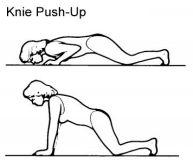
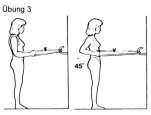
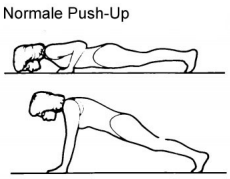
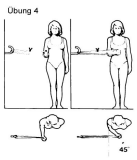
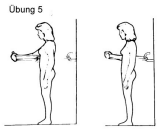


Hierneben ist zu sehen, dass den Gelenkskopf einiges grösser ist, als die Pfanne des Schulterblattes.



Die Muskeln, welche die Rotatorenmanchette bilden, stabilisieren und zentrieren den Kopf in die Pfanne.

(zwei der drei Rotatoren)

Die Übungen.	**Erweiterte Übungen**
 Aussenrotation. Achte auf die saubere Ausführung.	
 Abduktion des Oberarmes.	
 Retraktion / Extension	
 Innenrotation	
 Streckung	

Die genaue Ausführung zeigen wir in der Praxis.