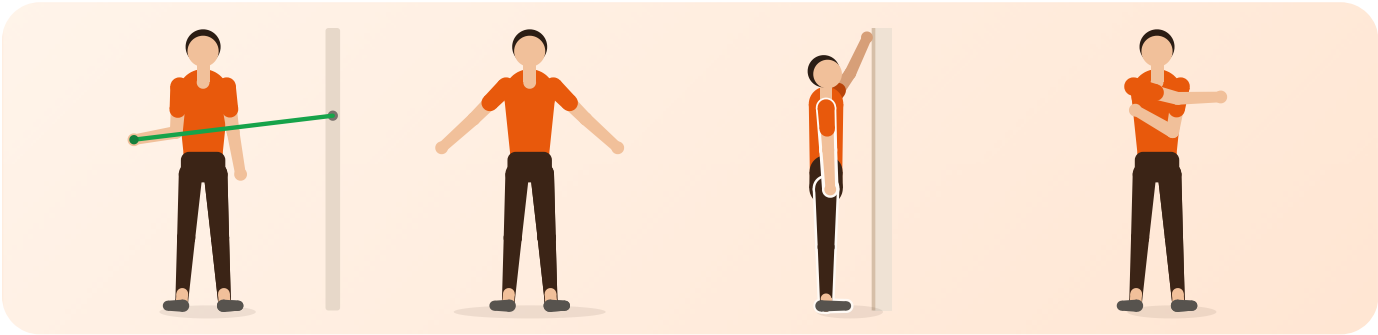
Rotatorenmanschette
8 Übungen für eine stabile Schulter

Die Rotatorenmanschette hält den Oberarmkopf in der Schulterpfanne. Diese 8 Übungen kräftigen sie gezielt, verbessern die Beweglichkeit und stabilisieren die Schulterblätter. Mit Bildern, Anleitung und 6-Wochen-Plan.



Was ist die Rotatorenmanschette?

Vier kleine Muskeln umschließen das Schultergelenk wie eine Manschette. Sie drehen den Arm nach innen und außen und – noch wichtiger – halten den Oberarmkopf zentriert in der Pfanne.

Bei Überlastung, Reizung oder nach Verletzungen hilft gezieltes Training mit leichtem Widerstand, die Schulter wieder stabil und schmerzfreier zu machen.

Das brauchst du

- Ein leichtes Gymnastikband
- Eine Tür oder einen festen Haken zum Befestigen
- Eine freie Wand
- Einen Stuhl
- 10–15 Minuten, 3-mal pro Woche

Die 8 Übungen

1	Pendeln	S. 2
2	Außenrotation mit Band	S. 2
3	Innenrotation mit Band	S. 2
4	Seitheben bis 45 Grad	S. 2
5	Schulterblätter zusammenziehen	S. 3
6	Arm an der Wand hochschieben	S. 3
7	Liegestütz an der Wand	S. 3
8	Dehnung hintere Schulter	S. 3

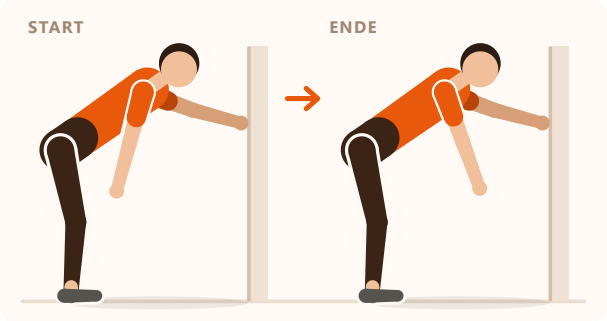
Kurz zur Sicherheit: Lass Schulterschmerzen ärztlich abklären – besonders nach einem Sturz, bei Kraftverlust, nächtlichen Schmerzen oder wenn du den Arm nicht mehr heben kannst. Nach Operationen nur nach Plan der Physiotherapie üben. Übe im schmerzfreien Bereich mit leichtem Widerstand.

Drehen und kräftigen

1 Pendeln

1 Minute

Wirkt auf: Beweglichkeit, Entlastung



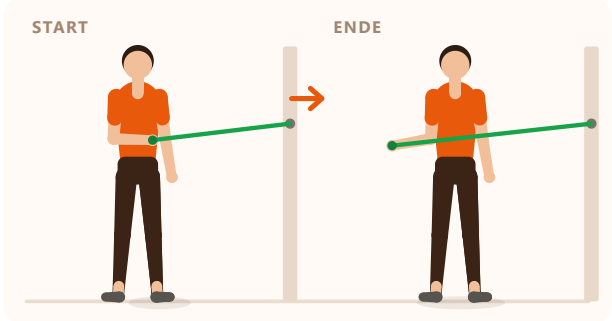
1. Stütz dich mit einer Hand an einer Wand ab und beug den Oberkörper nach vorn.
2. Lass den anderen Arm locker hängen.
3. Lass ihn sanft vor und zurück und in kleinen Kreisen pendeln – durch Bewegung des Körpers, nicht der Schulter.

Tipp: Eine gute Übung zum Aufwärmen und bei steifer Schulter.

2 Außenrotation mit Band

3 × 12

Trainiert: Außenrotatoren (Infraspinatus, Teres minor)



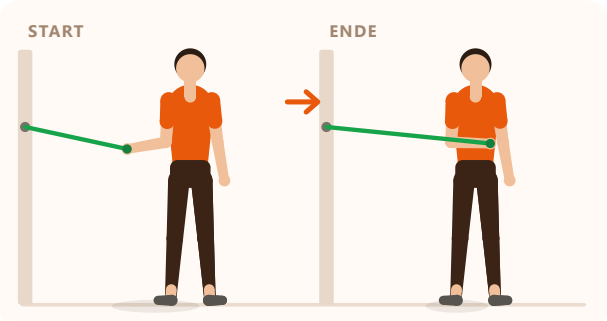
1. Befestige ein Band auf Ellbogenhöhe an einer Tür. Stell dich seitlich dazu.
2. Der Ellbogen liegt am Körper und ist im rechten Winkel gebeugt.
3. Dreh den Unterarm nach außen, weg vom Bauch, und langsam zurück.

Achte darauf: Ein gerolltes Handtuch zwischen Ellbogen und Körper hilft, die Position zu halten.

3 Innenrotation mit Band

3 × 12

Trainiert: Innenrotatoren (Subscapularis)



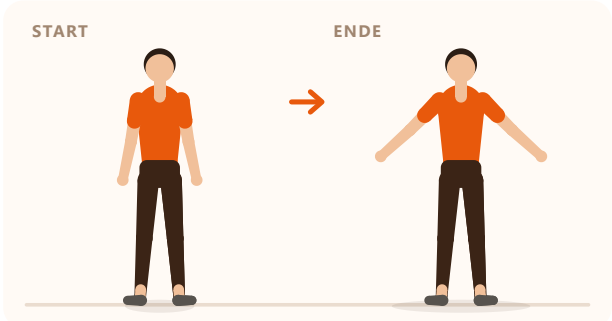
1. Stell dich mit der anderen Seite zur Tür.
2. Ellbogen am Körper, im rechten Winkel gebeugt.
3. Zieh den Unterarm zum Bauch und langsam zurück.

Achte darauf: Langsam zurückführen – die Rückwärtsbewegung ist genauso wichtig.

4 Seitheben bis 45 Grad

3 × 10

Trainiert: Supraspinatus, seitliche Schulter



1. Steh aufrecht, die Daumen zeigen nach vorn.
2. Heb die Arme schräg nach vorn-außen, nur bis etwa 45 Grad.
3. Langsam absenken.

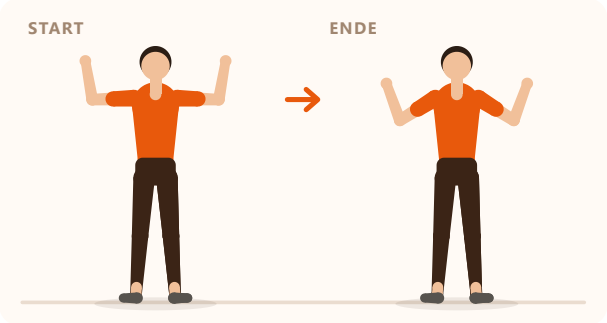
Achte darauf: Nicht höher heben – in diesem Bereich arbeitet die Rotatorenmanschette, ohne eingeklemmt zu werden.

Stabilisieren und bewegen

5 Schulterblätter zusammenziehen

3 × 10

Trainiert: Schulterblattmuskulatur



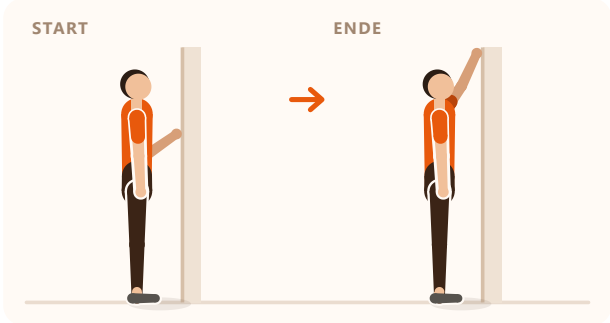
1. Heb die Arme seitlich an und beug die Ellbogen.
2. Zieh die Ellbogen nach hinten unten, die Schulterblätter rücken zusammen.
3. Zwei Sekunden halten und lösen.

Achte darauf: Stabile Schulterblätter sind die Basis für eine gesunde Schulter.

6 Arm an der Wand hochschieben

10×

Wirkt auf: Beweglichkeit, Schulterblattführung



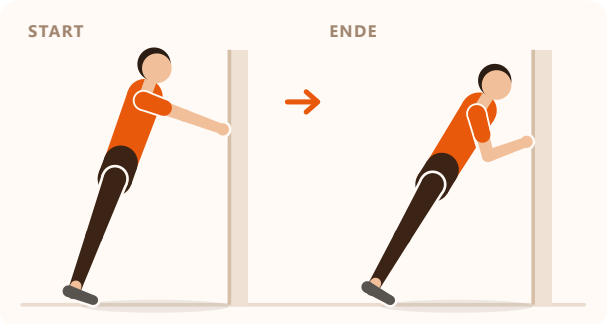
1. Stell dich vor eine Wand und leg die Hand auf Brusthöhe an.
2. Schieb die Hand langsam an der Wand nach oben, so weit es schmerzfrei geht.
3. Langsam zurückgleiten.

Achte darauf: Die Schulter nicht zum Ohr ziehen.

7 Liegestütz an der Wand

3 × 10

Trainiert: Schulterstabilität, Brust



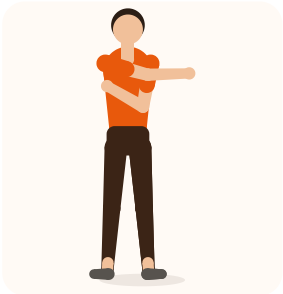
1. Stell dich eine Armlänge vor eine Wand, die Hände auf Brusthöhe.
2. Arme beugen, bis die Brust nah an der Wand ist.
3. Wegdrücken und am Ende die Schulterblätter etwas auseinanderschieben.

Achte darauf: Das zusätzliche „Plus“ am Ende kräftigt den vorderen Sägemuskel.

8 Dehnung hintere Schulter

3× · 30 Sek. je Seite

Dehnt: hintere Schulterkapsel



1. Führ einen Arm vor dem Körper zur Gegenseite.
2. Zieh ihn mit der anderen Hand am Oberarm sanft heran.
3. Halten und ruhig atmen.

Tipp: Die Schulter bleibt unten, der Oberkörper dreht nicht mit.

Dein 6-Wochen-Plan

3 Einheiten pro Woche

Wochen	Übungen	Widerstand
1–2	Pendeln, Arm an der Wand hochschieben, Schulterblätter zusammenziehen, Dehnung	ohne
3–4	dazu: Außen- und Innenrotation mit Band	leichtestes Band
5–6	alle 8 Übungen	Band etwas fester, Wiederholungen bis 15

Im Alltag schonen

- Nicht lange über Kopf arbeiten
- Lasten nah am Körper tragen
- Nicht auf der schmerzenden Schulter schlafen
- Kissen unter den Arm legen, wenn du auf dem Rücken liegst

So merkst du Fortschritte

- Der Arm lässt sich höher an der Wand hochschieben
- Nächtliche Schmerzen nehmen ab
- Die Wiederholungen mit Band fallen leichter
- Alltagsbewegungen wie Anziehen gehen besser

Trainingsprotokoll

Übung	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
1 Pendeln						
2 Außenrotation mit Band						
3 Innenrotation mit Band						
4 Seitheben bis 45 Grad						
5 Schulterblätter zusammenziehen						
6 Arm an der Wand hochschieben						
7 Liegestütz an der Wand						
8 Dehnung hintere Schulter						