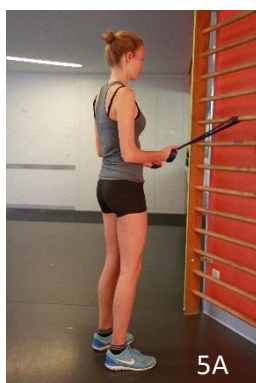
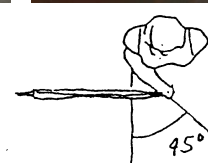


## Übungen zur Kräftigung der Schultermuskulatur (San Antonio Programm)

Übungen nur bis zur Schmerzgrenze ausführen.



Führen Sie die Übungen mit langsamer,  
gleichbleibender Geschwindigkeit aus

Üben Sie \_\_\_\_\_ täglich

Wiederholen Sie jede Übung \_\_\_\_\_ mal.



Video

[https:// orthophysio.ch/uebungen-schulter-arm/](https://orthophysio.ch/uebungen-schulter-arm/)