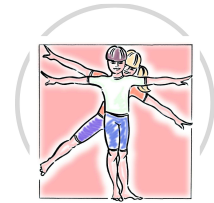


## KID-CHECK

[www.kid-check.de](http://www.kid-check.de)

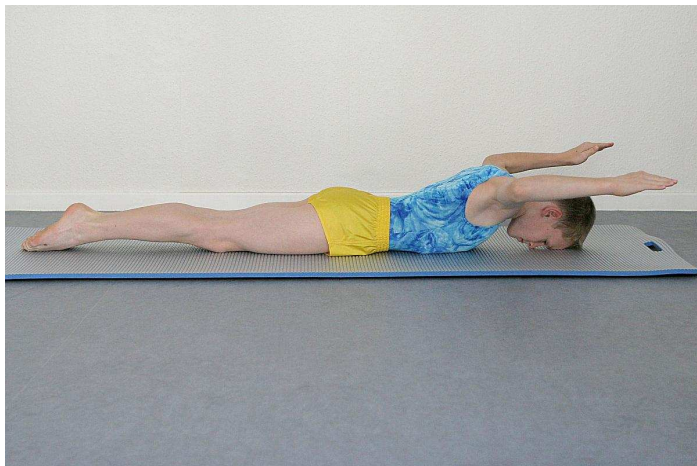
ein Untersuchungs- und Studienprogramm zur  
Vorbeugung und Behandlung von Haltungsschwächen  
bei Kindern und Jugendlichen



## Übungsprogramm gegen abstehende Schulterblätter

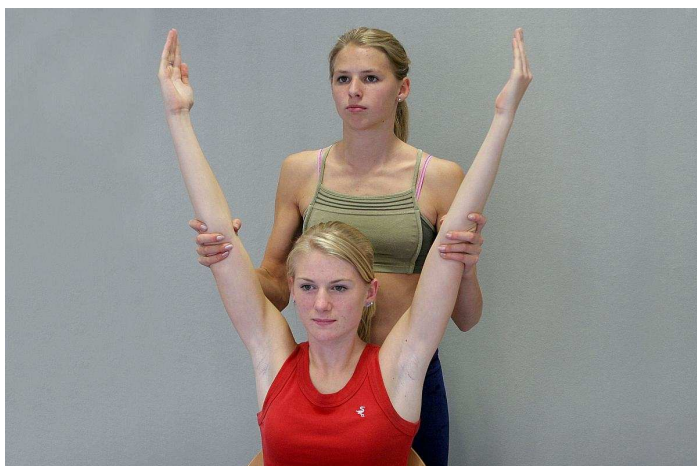
Die Übungen sollten jeden Tag durchgeführt werden. Bitte beachtet, dass bei Beschwerden immer vorher die Meinung eines Arztes eingeholt wird.

### Übung 1: Rücken kräftigen



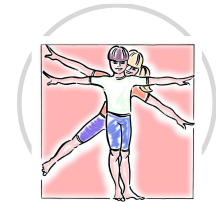
Bauchlage, Arme liegen rechtwinklig gebeugt neben dem Körper, Fingerspitzen zeigen nach vorn. Die gewinkelten Arme etwas anheben, die Stirn bleibt am Boden. Position 20 bis 30 Sekunden halten. Fünf Wiederholungen.

### Übung 2: Schultermuskulatur kräftigen



Partnerübung: Ein Partner sitzt auf einem Hocker, einem Kasten oder einem Stuhl, der andere steht dahinter. Der sitzende Partner streckt die gestreckten Arme nach oben. Seine Oberarme werden vom stehenden Partner dicht vor den Ellbogengelenken umfasst. Der stehende Partner versucht, die gestreckten Arme gegen den Widerstand des sitzenden Partners nach innen zu drücken. Der sitzende Partner presst die Schulterblätter zusammen. Dabei nicht die Luft anhalten, sondern gleichmäßig weiteratmen. Spannung zehn bis 15 Sekunden halten, drei Wiederholungen, dann Position wechseln.

### Übung 3: Schultermuskulatur kräftigen



Der sitzende Partner hebt die Arme in „Hände-hoch“-Position nach oben, die Arme rechtwinklig gewinkelt. Der stehende Partner legt die Hände auf die Fäuste des sitzenden Partners und versucht, dessen Arme nach unten zu drücken. Druck langsam aufbauen, gleichmäßig weiteratmen, Spannung zehn bis 15 Sekunden halten. Drei Wiederholungen, danach Position wechseln.

### Übung 4: Rücken kräftigen



Trainingsband im Sitzen oder Stehen vor dem Körper schulterbreit und schulterhoch greifen, dann mit gespanntem Band die gewinkelten Arme nach oben über den Kopf führen. Nun Schulterblätter zusammendrücken und das Band spannen. 30 Sekunden halten, dann 3 mal wiederholen.