

Die eine einfache Bewegung, mit der viele ihre Schulter sofort leichter anheben können

Dauert nur 2 Minuten

Kurzer Test (vor der Übung)

Heben Sie Ihren Arm so weit wie möglich an.

Achten Sie darauf:

- Wie weit kommen Sie?
- Wo spüren Sie Spannung oder Schmerz?

Merken Sie sich dieses Gefühl kurz.

Die Bewegung

Stellen Sie sich seitlich an eine Wand.

Platzieren Sie einen festen Ball (z. B. Tennisball oder Triggerpunktball) zwischen Wand und Schulterblatt.

Lehnen Sie sich leicht gegen den Ball.

Führen Sie nun langsame, kleine Pendelbewegungen mit dem Arm aus.

Dauer: ca. 2 Minuten

Wichtig:

- Kein starker Schmerz
 - Ruhig und kontrolliert bewegen
 - Atmung nicht anhalten
 - Der Ball sollte nicht zu weich sein, damit ausreichend Druck entstehen kann
-

Testen Sie jetzt erneut

Heben Sie Ihren Arm wieder an.

Achten Sie darauf:

- Fühlt sich die Bewegung leichter an?
- Ist die Spannung etwas geringer?

Schon kleine Unterschiede sind ein gutes Zeichen.

Warum das wichtig ist

Viele beginnen direkt mit Übungen, ohne die Schulter vorher gezielt vorzubereiten.

Dadurch bleibt die Beweglichkeit oft eingeschränkt – trotz regelmäßigem Training.

Diese einfache Bewegung hilft, Spannung zu reduzieren und die Schulter gezielt auf Bewegung vorzubereiten.

Wenn sich Ihre Bewegung bereits etwas leichter anfühlt:

Im Leitfaden zeige ich Ihnen eine komplette 5-Minuten-Routine, die genau auf diesem Prinzip aufbaut.

Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Schulter täglich mobilisieren und Ihre Beweglichkeit systematisch verbessern können.

 [**Jetzt Zugang zur vollständigen Methode \(€19\)**](#)