

Inhalt

Schulterschmerzen – eine persönliche Krankengeschichte	7
 Das Schulterimpingement – Symptome, Ursachen, Maßnahmen	 8
Die Schulter – einmalig, aber sehr komplex	9
Der anatomische Aufbau der Schulter	9
Ursachen und Folgen des Schulterimpingements	14
Gängige Tests beim Schulterimpingement	15
Das Schulterimpingement im Sport	16
Wie dem Impingement-Syndrom vorgebeugt werden kann	18
Stress und seine Auswirkungen auf Körper und Geist	20
 Mit einfachen und effektiven Übungen zur Schmerzfreiheit	 26
Stufenweise zur gesunden Schulter	27
Wie Sie Ihr Trainingsprogramm gestalten können	27
<i>Experteninterview mit Trainings- und Therapieexperte Thomas Armbricht</i>	33
Wichtiges, bevor Sie mit der Praxis beginnen	35
 Mobilisation für Schulter und Brustwirbelsäule	 38
<i>Expertenübung von Thomas Armbricht: Schultermobilisation</i>	49

Selbstmassage zum Lösen von Verspannungen	60
<i>Expertenhinweis von Thomas Armbrecht: Warum es immer mal »knackt«</i>	60
<i>Expertenübung von Thomas Armbrecht: Außenrotatoren abrollen</i>	63
Dehnung der Faszien und der verkürzten Muskulatur . .	68
Stabilisation des Schulterblatts und Kräftigung der Rotatorenmanschette	77
<i>Sechs Tipps für den Alltag</i>	94
Das sanfte Mobilisationsprogramm bei akuten Schulterschmerzen	95
Rundum fitte Schultern – Präventionsprogramm für belastbare Schultern	96
Das Morgenprogramm – mit mehr Beweglichkeit in den Tag starten	97
Das Feierabendprogramm – nach langem Sitzen wieder aufrecht werden	98
Das Kräftigungsprogramm für eine starke Schulter	99
Das Schreibtischprogramm	100
 Anhang	
Autorenviten	101
Quellenverzeichnis	102
Sachregister	103
Übungsregister	105