

Praxis Dr. med. Ulrike Fuchs

Ärztin für Allgemeinmedizin



Sportempfehlungen bei Schulterbeschwerden

Bei Schulterbeschwerden: Welche Sportarten sind gut für mich?

Schulterunfreundliche Sportarten	Bedingt schulterfreundliche Sportarten	Schulterfreundliche Sportarten
<ul style="list-style-type: none"> ○ Kampfsport (Judo, Aikido, Karate, Taekwondo) ○ Wurfdisziplinen (Kugel, Speerwurf, Diskus, Hammer) ○ Turnen (Boden, Reck, Barren, Ringe, Stufenbarren, Schwebebalken) ○ Handball ○ Volleyball ○ Tennis ○ Squash ○ Badminton ○ Schwimmen (Butterfly, Delphin, Rücken) ○ Gewichtheben ○ Bodybuilding ○ Boxsport 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Windsurfen ○ Rudern ○ Wasserski ○ Basketball ○ Tanzsport ○ Skateboarding ○ Ballett ○ Brustschwimmen ○ Kraulschwimmen ○ Golf ○ Fechten 	<ul style="list-style-type: none"> ● Skilanglauf ● Jazzgymnastik ● Fahrradfahren ● Reiten ● Hockey ● Fußball ● Rollschuhlaufen ● Eislaufen ● Tanzen

Günstiges Verhalten für die Schulter schont auch Ihre Wirbelsäule!

Wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag wirkt sich gleichzeitig positiv auf Ihre Schultergelenke aus!

Gute ausführliche Trainingsanleitungen und weitere Informationen über Rückenschule, Knieschule, und Schulerschule können Sie dem Buch: **Training ohne Reue** - W. Zuckschwerdt Verlag, München, entnehmen, das wir sehr empfehlen können.