



# Liebe Leserin, lieber Leser,

egal, ob wir etwas hochheben, eine Jacke anziehen oder sportlich aktiv sind – wir brauchen unsere Schulter ständig. Derzeit hat jedoch schätzungsweise jeder Fünfte Schwierigkeiten mit ihr. Der kleine Schulter-Coach unterstützt Sie durch wertvolle Tipps und Tricks dabei, Ihre Schulterprobleme langfristig zu überwinden.

Erfahren Sie in diesem Buch, wie die Schulter funktioniert und warum sie so häufig Beschwerden macht. Verstehen Sie, warum es zu Schulterproblemen kommen kann und wie Sie diese selbst positiv beeinflussen können.

Wer seine Beschwerden nachhaltig in den Griff bekommen möchte, muss oft langfristig seinen Lebensstil verändern und konsequent trainieren. Der kleine Coach gibt Ihnen Anregungen, wie Sie sich dafür motivieren können. Testen Sie, wie fit Ihre Schulter ist und wo Ihre Potenziale liegen. Entdecken Sie darauf basierend die für Sie passenden Übungen.

Die Empfehlungen und Übungen in diesem Buch sind für die Akutsituation geeignet und bis zur Rückkehr in den Sport. Je weiter Sie im Übungsprogramm vorankommen, desto anspruchsvoller werden die Übungen. Sie können sie direkt in Ihr Leben integrieren, da alle mit alltäglichen Gegenständen machbar sind. Das Trainingstagebuch erlaubt es Ihnen, Ihre Fortschritte langfristig zu verfolgen.

Werden Sie selbst aktiv!