

A yellow circle is positioned in the top-left corner of the page, partially overlapping the yellow background shape.

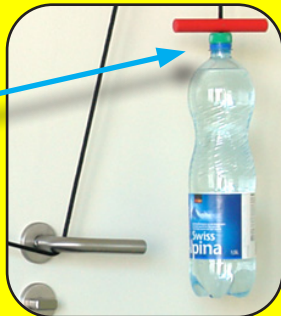
**Das Profigerät zur
Stärkung der Schultermuskulatur**

EASYGYM

Aufhängung an der Tür

An diesem Verschluss können
verschiedene mit Wasser ge-
füllte Flaschen (0.5, 1 oder 1.5
Liter,) angeschraubt werden.

1L ist ungefähr 1kg





Benutzung des Therapiegeräts

Das Gerät sollte unter Anleitung eines erfahrenen Physiotherapeuten verwendet werden.

Bei Schmerzen und Unsicherheiten wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.

1

**Mobilisieren
der Schulter.
(Auf- und Ab-
bewegung)**



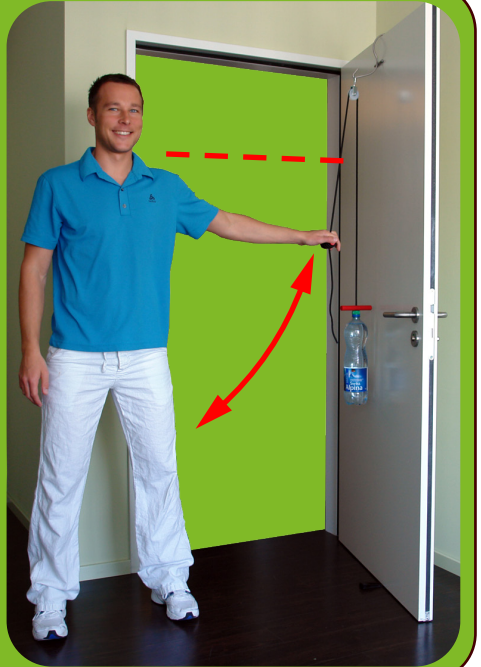
2

Mit gestrecktem
Arm zum Körper
ziehen.



3

Seitlich zum Körper
ziehen.
(Nicht weiter als
Schulterhöhe)



4

Mit gebeugtem
Ellenbogen nach
hinten ziehen.
(Parallel zum
Boden)



5

Von aussen nach
innen ziehen.
(Parallel zum
Boden)



6

Ellenbogen
beugen.



7

Angewinkelter
Ellenbogen zur
Seite strecken.



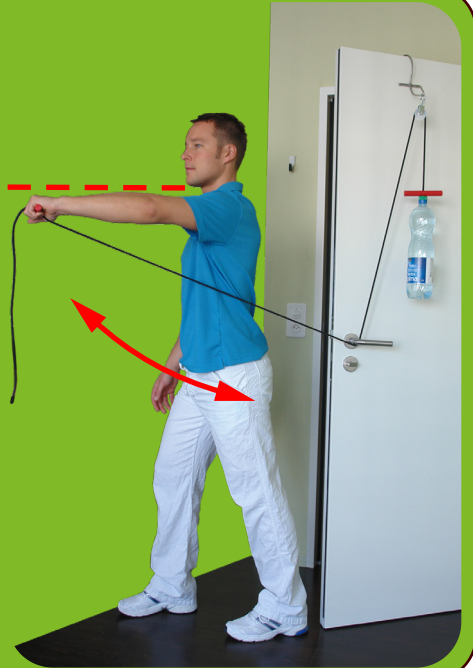
8

Von innen nach
ausen bewegen.
(Parallel zum
Boden)



9

Mit gestrecktem
Arm nach oben
ziehen.
(Nicht weiter als
Schulterhöhe)



10

Mit gestreckten
Armen nach
oben ziehen.





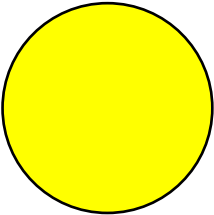
Hergestellt:

**Stiftung Züriwerk
Produktion
Baslerstrasse 30
8048 Zürich**

Tel. 044 405 71 71
produktion@zueriwerk.ch
www.zueriwerk.ch

zürriwerk 

mitwirken. teilhaben.



Dieses Produkt wurde in der Produktion der Stiftung Züriwerk in Zusammenarbeit mit erfahrenen Physiotherapeuten entwickelt und hergestellt.

Züriwerk engagiert sich innovativ für die soziale und wirtschaftliche Teilhabe von Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung. Züriwerk stellt dazu über 600 Arbeits- und Ausbildungsplätze und fast 200 Wohnplätze an verschiedenen Standorten im Kanton zur Verfügung. Für Dritte bietet Züriwerk Dienstleistungen an, fertigt Produkte und schafft mit dem Theater HORA ein aussergewöhnliches Kulturangebot. Kooperativ und verlässlich steht die Stiftung Züriwerk für die gesellschaftliche Integration, Partizipation und Selbstbestimmung von Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung.