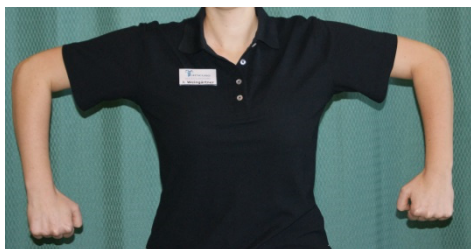
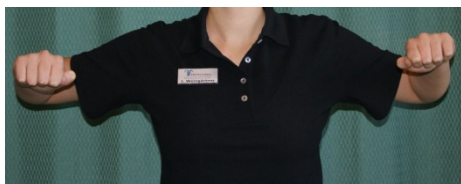


Übungen für Zuhause - Schulter

	<p>Legen Sie beide Handflächen aneinander und spannen Sie die Hände gegeneinander.</p> <p>Spannung ca. 30 Sek. lang halten</p> <p>Dies Wiederholen Sie 3x hintereinander.</p>
	<p>Haken Sie die Hände ineinander und ziehen Sie die Hände auseinander.</p> <p>Spannung ca. 30 Sek. lang halten.</p> <p>Dies Wiederholen Sie 3x hintereinander.</p>
	<p>Ausgangsstellung: Beugen Sie die Ellenbogen in 90° an. Die Hände bilden eine Faust. Die Ellenbogen legen am Körper an.</p> <p>Übung 1: Nun drehen Sie die Unterarme nach außen, die Ellenbogen bleiben soweit wie es geht am Körper. Wiederholung: 3x15</p> <p>Übung 2: Die Ellenbogen bleiben 90° gebeugt und diese heben Sie soweit wie möglich nach außen ab. Wiederholung: 3x15</p>



Ausgangsstellung:
Ellenbogen sind 90° gebeugt und die Arme sind in etwa 90° zur Seite abgehoben.

Übung 1:
Überkreuzen Sie die Arme soweit wie es geht vor dem Körper.
Wiederholung: 3x15

Übung 2:
Drehen Sie die Unterarme soweit wie es geht nach unten und nach oben.
Wiederholung: 3x15



Ausgangsstellung:
Nehmen Sie beide Arme so weit wie möglich nach oben.

Übung:
Nun schieben Sie im Wechsel den rechten dann den linken Arm nach oben raus.
Wiederholung: 3x15