
Hals- Schulter- Arm

1. Schulterkreisen

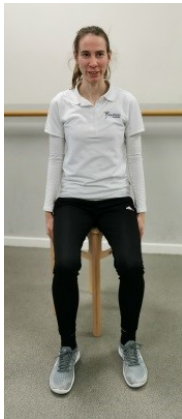
vorwärts & rückwärts

2. Arm pendeln



vor & zurück pendeln
→ eventuell mit Gewicht (z.B. Wasserflasche)

3. Seitheben & Frontheben



Startposition



Arme seitlich anheben



Arme frontal anheben

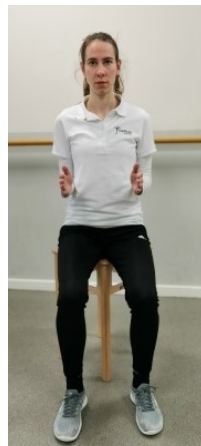
4. Kombinationsübung



Startposition



Schultern heben



absenken



Arme seitlich heben

5. Druck und Zugübungen



linke Hand auf rechten Handrücken
& Druck ausüben, danach Wechsel



Handflächen drücken vor dem Körper
zusammen & ziehen auseinander

6. Außenrotation



Startposition:
Ellenbogen 90° gebeugt,
Finger aufgefächert



Arme rotieren nach Außen

7. Überkopf



Startposition

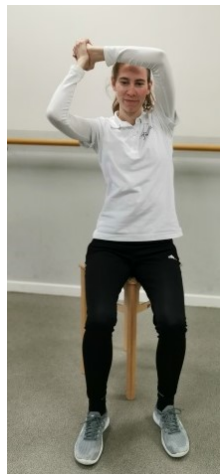


Arme über
den Kopf heben

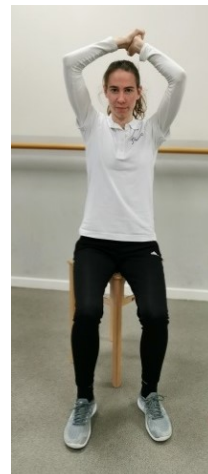
8. Kombinationsübung



Hände falten



um den Kopf kreisen



im & gegen den Uhrzeigersinn