

Dehnung Schulter, mit Gummiband, Überkopf



2 Sätze

30 Sek

2

Arme sind gestreckt
Zugspannung nach Außen aufbauen
Arme hinter den Kopf bringen

Schulterkreisen, um den Kopf, mit Gewicht



2 Sätze

30 Sek

3

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Gewicht kreisförmig um den Kopf bewegen

Rotation Schultergürtel, vorgeneigt stehend



2 Sätze

30 Sek

4

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Ellbogen nach hinten und Schultern zusammenziehen
Hüfte und Kopf bleiben ruhig
Schultergürtel dreht

Liegestütze, am Boden, beidarmig, weit



2 Sätze

12 Wdh

5

Becken stets max. aufgerichtet
nicht durchhängen
Schultern tief
Hände auf Brusthöhe

Anmerkung: Für Einsteiger: Ausführung auf Knien; nicht auf Zehenspitzen

Slide-outs, mit Slideboard, einarmig, alternierend



2 Sätze

20 Wdh

6

Becken stets max. aufgerichtet
Arme nach vorne führen, nicht durchhängen

Anmerkung: Jeder Arm wird 10 Mal nach vorne gestreckt.

Langarmstütz in Unterarmstütz



2 Sätze

10 Wdh

7

Becken stets max. aufgerichtet
nicht durchhängen
Schultern über den Ellenbogen
Becken nicht verdrehen

Anmerkung: Fünf Mal mit dem rechten, fünf Mal mit dem linken Arm aufrichten.

Seitheben, in Bauchlage, ohne Gewicht



2 Sätze

15 Wdh

8

Schultern tief und hinten halten
Arme nicht ablegen

Brustdrücken in Hüftstreckung, am Boden, mit Kurzhanteln



2 Sätze

15 Wdh

2 Kg

9

In Rückenlage Hüfte anheben; Druckpunkte - Schultern und Fersen
Arme ca. im 45° Winkel vom Körper abspreizen
Ellenbogen am Boden; Hände zur Decke
Gewichte langsam nach oben führen, Endposition der Hände über den Schultern, Schultern selbst nach hinten/unten ziehen.

Anmerkung: Flaschen (1 oder 2 Liter) als Gewicht ausreichend.

Langarmstütz Schritt, seitwärts, überkreuz



2 Sätze

10 Wdh

10

Handposition unterhalb der Schultern
Erste Hand überkreuz bewegen, zeitgleich Schritt mit erstem Bein
Zweite Hand wieder in Ausgangsposition, zweites Bein nachziehen
Körperspannung beibehalten

Anmerkung: Fünf Schritte nach links, fünf Schritte nach rechts.