

**Außen-Rotatoren, stehend mit Kurzhantel**



**3** Sätze

**15** Wdh

**1** Kg

**1**

Schulter breit aufrecht stehen, Arme mit Ellbogen in Schulterhöhe, Unterarme in 90° zur Decke  
Bewegung: Drehung im Schultergelenk mit den Arben nach vorn bis parallel zum Boden

**Arnold Press, beidarmig, neutraler Griff**



**3** Sätze

**15** Wdh

**1** Kg

**2**

**Frontheben, mit 2 Kurzhanteln, stehend, abwechselnd**



**3** Sätze

**15** Wdh

**1** Kg

**3**

Brust öffnen, Schultern tief  
Rumpfspannung halten

**Seitheben, in Bauchlage, ohne Gewicht**



**3** Sätze

**15** Wdh

**4**

Schultern tief und hinten halten  
Arme nicht ablegen

**Nackenziehen und -drücken in Bauchlage mit Holzstab**



**3** Sätze

**15** Wdh

**5**

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule  
Ellenbogen möglichst weit über dem Boden halten

**Nackentlastung - seitlich**



**3** Sätze

**15** Wdh

**6**

seitlichen Kopf 2 sec. gegen Hand drücken & wieder entlasten

**Nackentlastung**



**3** Sätze

**15** Wdh

**7**

Stirn 2 sec. gegen die Rückhand drücken & wieder entlasten