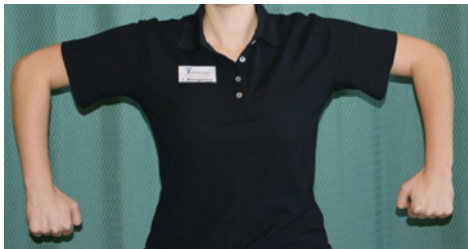
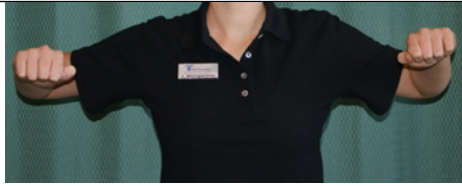


## Übungen für Zuhause - Schulter

	<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><b>Ausgangsstellung:</b></p> <p>Beugen Sie die Ellenbogen in 90° an. Die Hände bilden eine Faust. Die Ellenbogen legen am Körper an.</p> <p><b>Übung 1:</b></p> <p>Nun drehen Sie die Unterarme nach außen, die Ellenbogen bleiben soweit wie es geht am Körper.</p> <p>Wiederholung: 3x15</p> <p><b>Übung 2:</b></p> <p>Die Ellenbogen bleiben 90° gebeugt und diese heben Sie soweit wie möglich nach außen ab.</p> <p>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