

## Übungen für die Schultern

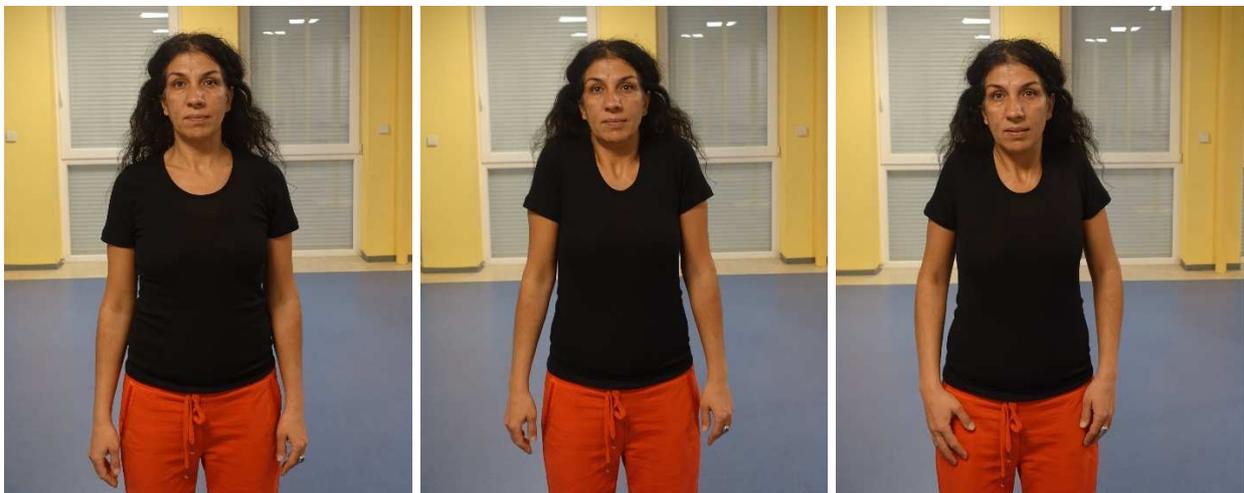
### Schultern heben



Stellen Sie sich aufrecht hin, der Blick geht geradeaus, lassen Sie die Arme locker hängen.

Ziehen Sie die rechte Schulter hoch in Richtung Ohr. Dann senken Sie die Schulter langsam wieder ab. Wiederholen Sie die Übung mit der linken Schulter.

### Schulterkreisen



Stellen Sie sich aufrecht und richten Sie Ihre Wirbelsäule auf. Der Kopf ist gerade und die Verlängerung der Wirbelsäule. Lassen Sie die Arme locker hängen.

Ziehen Sie die Schultern hoch, langsam nach hinten und wieder nach unten. Achten Sie darauf, dass der Kopf gerade und der Blick nach vorne gerichtet bleibt.

Nach 8 - 10 Wiederholungen kreisen Sie die Schultern vorwärts.

Machen Sie rückwärts und vorwärts je drei Durchgänge.

### Arme kreuzen



Stellen Sie sich aufrecht und etwa schulterbreit hin. Heben Sie den linken Arm, bis die Hand etwa auf Höhe der rechten Schulter ist. Legen Sie den rechten Arm um den linken Ellbogen, die rechte Hand zeigt nach oben.

Ziehen Sie den linken Arm leicht nach rechts hinten, bis Sie eine leichte Dehnung in der linken Schulter spüren. Dann können Sie vorsichtig nachdehnen und den Arm ein wenig weiter nach rechts ziehen. Halten Sie die Dehnung 15 - 20 Sekunden.

Danach wechseln Sie die Seite. Machen Sie mit jeder Seite ca. 3- 5 Wiederholungen.

### Finger hinter dem Rücken einhaken



Strecken Sie den linken Arm nach oben und winkeln Sie den Unterarm nach unten ab.

Führen Sie den rechten Arm hinter den Rücken, schieben Sie die rechte Hand nach oben, bis sich die Fingerspitzen der beiden Hände berühren.

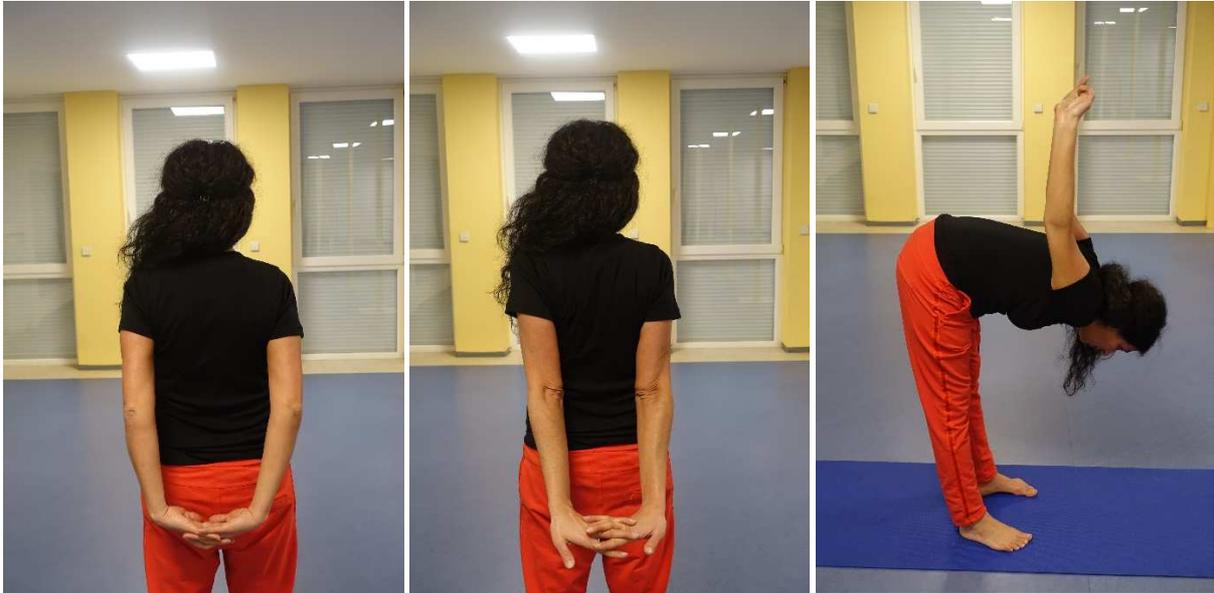
Haken Sie die Finger ein und ziehe Sie vorsichtig mit der rechten Hand den linken Arm weiter nach hinten-unten, dann mit der linken Hand den rechten Arm nach hinten-oben.

## Übungen für zu Hause

Lassen Sie die Finger los, lassen Sie die Arme locker hängen und schütteln sie aus.

Wiederholen Sie die Übung gegengleich: rechter Unterarm oben, linker Arm hinter dem Rücken.

### Rumpf beugen, Arme hochziehen



Falten Sie die Finger hinter dem Rücken. Die Handflächen zeigen nach oben.

Drehen Sie dann die Handflächen nach unten, damit sie zum Boden zeigen.

Jetzt lehnen Sie sich mit dem Oberkörper langsam nach vorne und ziehen gleichzeitig vorsichtig die Arme hoch. Sie sollen senkrecht zur Decke zeigen.

Halten Sie die Dehnung 15-20 Sekunden. Richten Sie sich dann wieder auf.

Nach 3 - 5 Wiederholungen können Sie die Arme ausschütteln.