

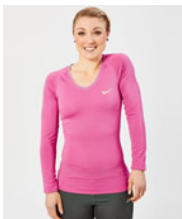
Übungen für Arme und Schultern

1. Aufwärmen



Windrad

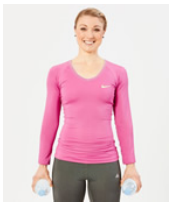
Nehmen Sie die Arme gestreckt zur Seite. Nun zeichnen Sie mit den Armen kleine Kreise in die Luft. Zunächst vorwärts, anschließend rückwärts. Jeweils 10-mal.



Kreisen

Abwechselnd die rechte und die linke Schulter nach vorn und hinten kreisen. Dabei den Oberkörper mitbewegen. Auf jeder Seite jeweils 8-mal wiederholen.

2. Arme und Schultern kräftigen

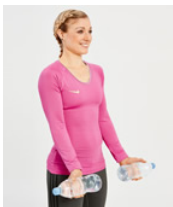


Wasserträger

Nehmen Sie eine Plastikwasserflasche (à 0, 5 l) in jede Hand. Die Arme zunächst gestreckt nach unten hängen lassen. Die Handinnenflächen zeigen zum Körper.



Nun die gestreckten Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben. Die Schultern dabei tief halten. Dann zurück in die Ausgangsstellung. 2-mal 6 Durchgänge.



Flaschenlift

Lassen Sie die Arme gestreckt nach vorn unten hängen. Die Handrücken zeigen zum Körper.



Die Unterarme mit den Flaschen um ca. 90 Grad beugen und wieder strecken. Wer will, kann den linken und rechten Arm abwechselnd heben. 10-mal wiederholen.



In die Knie

Eine Variante für Geübte: Verbinden Sie den Flaschenlift mit einer einbeinigen Kniebeuge. Dazu gehen Sie in Schrittstellung und beugen gleichzeitig Ellenbogen und Kniegelenk. Die Ferse des hinteren Beins darf sich vom Boden abheben. 6-mal wiederholen, 2 Durchgänge.

3. Arme und Schultern dehnen



Verkehrspolizist

Um die Rückseite des Oberarms zu dehnen, strecken Sie ihn auf Schulterhöhe zur Gegenseite aus und halten ihn mit dem anderen, angewinkelten Arm fest. Sie spüren ein leichtes Ziehen. 3-5 Sekunden halten, wieder lösen. 6-mal je Seite.



Wandhalter

Stellen Sie sich an eine Wand. Legen Sie einen Arm waagrecht auf die Fläche, und drehen Sie den Oberkörper langsam und vorsichtig in die entgegengesetzte Richtung ab. Spannung 3-5 Sekunden halten, wieder lösen. 6-mal je Seite wiederholen.