

Kräftigung Schultermuskulatur

WANN

Bei allgemeiner Haltungsschwäche, gut nach Schulterverletzungen zum Wiederaufbau der Muskulatur, bei allen Schlag- und Wurfsporarten

Ca. 3mal 15 Wiederholungen.

II



II



II Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, d.h. die Beine hüftbreit, Knie leicht gebeugt, Bauchnabel etwas Richtung Wirbelsäule "ansaugen", Schultern tief, Kopf gerade.

Beide Arme im Ellenbogen 90° gebeugt, Oberarme eng am Körper.

II Ausführung

Arme nun im rechten Winkel seitlich nach oben führen, dabei die Schulter- und Armmuskulatur aktiv anspannen.

B)



Varianten

B) Die Übung in verschiedenen Winkelstellungen ausführen, d.h. Ellenbogen einmal vor, einmal hinter dem Körper nach oben führen.

II!



II! Die Übung mit Elastikband ausführen.

Wichtig

Schultern bleiben unten.