

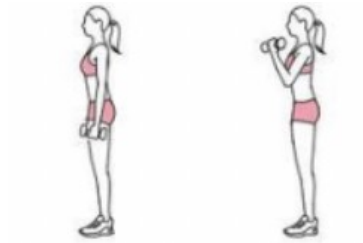


## Eigenübungsprogramm Schulter

Tipp: Hanteln oder kleine Wasserflasche benutzen

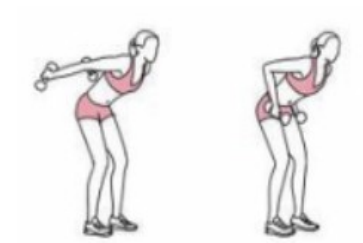
### Übung 1:

- fester Stand, Ellenbogen beugen und Hanteln zur Schulter ziehen
- Wiederholung: 3 x 10



### Übung 2:

- fester Stand, Knie etwas gebeugt, Oberkörper leicht nach beugen
- Arme mit Hanteln nach hinten ziehen, Ellenbogen strecken
- Wiederholung: 3 x 10



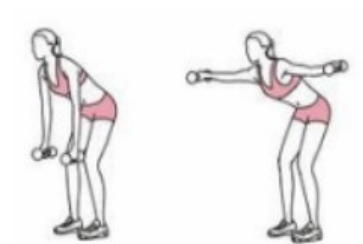
### Übung 3:

- fester Stand, Arme nach oben strecken
- Wiederholung: 3 x 10



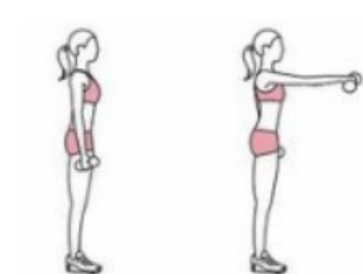
### Übung 4:

- fester Stand, Knie etwas gebeugt, Oberkörper leicht nach vorne beugen
- Arme gestreckt, seitlich anheben
- Wiederholung: 3 x 10



### Übung 5:

- fester Stand, Arme gestreckt nach vorne anheben
- Wiederholung: 3 x 10



### Übung 6:

- zu Stabilisierung des Schultergelenk
- Unterarmstütz, dabei Schulter über Ellenbogen halten
- Füße aufstellen, sodass der Körper eine Linie bildet
- Wiederholung: 3 x 10 sek. halten

