

Übungen zur Mobilisierung von Armen + Schultern ohne / mit Gewichtsmanschetten (2)

Jede Übung 8 - 16 mal im Sitzen/im Stand ausführen!!! - Bei Anstrengung ausatmen!!!

1. „Wolle wickeln“

- beide Unterarme parallel vor dem Körper in Brusthöhe halten und die Unterarme umeinander kreisen
- re. Arm kreist um li. gehaltenen Arm + umgekehrt oder beide Arme kreisen gleichzeitig
- schnelles/langsames Kreisen, vor-/rückwärts



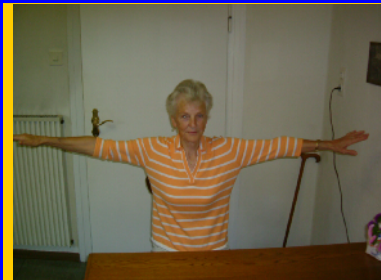
2. „Starker Bizeps“

- re./li. Arm beugen – strecken im Ellbogengelenk (Hand berührt die jeweilige Schulter)
- Arme dabei in Vor-/Seithalte
- mit re./li. Arm – beide Arme



3. „Starker Deltamuskel“

- gestreckte Arme aus der Tief- in die Seithalte oder Vorhalte führen (ausatmen)
- beide Arme – re./li. Arm



4. „Siamesische Unterarme“

- Unterarme aufeinander legen und aus der Tief- in die Vor- und Hochhalte führen
- Unterarme vor dem Körper kreisen



5. „Klatschende Hände“

- verschiedene Rhythmen klatschen + Arme dabei in Bauch-/Brust-/Kopfhöhe halten
- vor + hinter dem Oberkörper in die Hände klatschen
- 2mal auf die Oberschenkel, 2mal in die Hände klatschen, selbst Beifall klatschen

