

## Übungen zur Mobilisierung von Armen + Schultern ohne / mit Gewichtsmanschetten (1)

Wiederholen Sie jede Übung ca. 8-16 mal !

### 1. „Achselzucken“

- beide Schultern langsam anheben (einatmen)  
+ wieder absenken (ausatmen)
- re./li. Schulter - gegengleich
- Arme befinden sich in Tief-/Vor-/Hochhalte



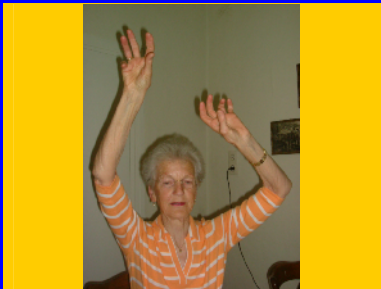
### 2. „Rotierende Schultern“

- beide Schultern langsam rückwärts-/vorwärts-  
Kreisen (Betonung auf rückwärts)
- nur re./li. Schulter - re./li. nacheinander



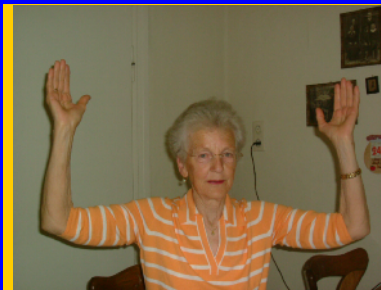
### 3. „Äpfel pflücken“

- mit re./li. Arm – beide Arme
- in Vor-/Hoch-/Seithalte



### 4. „Butterfly“

- Arme in U-Position aus Seithalte in Vorhalte  
führen (ausatmen) + wieder zurück (einatmen)
- langsame – schnelle Bewegungsausführung
- beide Arme – re./li. Arm



### 5. „Starke Schultern“

- Arme in Vor-/Seit-/Hochhalte führen + halten
- dann Beugen – Strecken im Handgelenk
- Kreisen der Handgelenke
- Beugen – Strecken im Ellbogengelenk  
(Hand berührt die jeweilige Schulter)
- Ein- + Auswärtsdrehen der Schultern

