

# Schulter- und Armmuskulatur

Schultern, Arme Seitliches Armkreisen:

- Stellen Sie sich hüftbreit hin. Der Rücken ist gerade, die Knie sind leicht gebeugt. Strecken Sie die Arme seitlich weg. Ziehen Sie die Schultern nach hinten unten und ziehen Sie den Bauch ein.
- Führen Sie nun mit den Armen kreisförmige Bewegungen nach dem 30/30-Prinzip durch: 30 Kreise mit einem Durchmesser von ca. 30 Zentimetern.
- Starten Sie mit Kreisbewegungen nach vorne, wiederholen Sie die Kreisbewegungen nach hinten



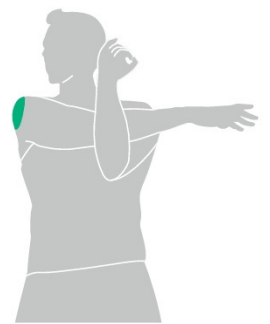
## Schulter, Arm, Nacken

Dehnung Deltamuskel und oberer Rücken (Elefant):

- Strecken Sie im aufrechten Stand einen Arm nach vorne, führen Sie den anderen darunter, sodass die Ellbogen aufeinanderliegen.
- Beugen Sie den unteren Arm und ziehen Sie den oberen Arm vor dem Körper zur Seite. Die Schultern bleiben locker (nicht nach oben ziehen).

## Dehnung Nacken:

- Neigen (nicht drehen) Sie den Kopf zur Seite. Führen Sie die gegenüberliegende Hand über den Kopf und ziehen diesen mit einem leichten Zug weiter zur Seite. Die Schultern dabei absenken.



>> Diese Übung können Sie auch im Sitzen ausführen – zum Beispiel im Büro.