

Bewegung September

Für Schultern und oberer Rücken

Aufrechter Stand, -Füße stehen hüftbreit auseinander- die Knie sind ganz leicht gebeugt, die Fußspitzen zeigen deutlich nach vorn. Nun die Arme seitwärts so nach oben, dass sie im Ellbogen etwa im 90 Grad-Winkel gebeugt sind.

Die Ellbogen befinden sich auf Höhe der Schultern und die Daumen zeigen nach hinten. Nun die Arme langsam hinter dem Körper bewegen – und genauso langsam wieder nach vorne kommen.



Für die Schultern

Ausgangsposition wie oben. Die Oberarme seitlich eng an den Körper anlegen. Bei dieser Übung dürfen sich die Ellbogen nicht vom Körper lösen. Die Unterarme zeigen nach vorn, die Handflächen zeigen zur Decke. Nun beide Unterarme weit nach außen bewegen. Achtung, die Ellbogen am Körper lassen. Gehen Sie langsam wieder zurück an die Ausgangsposition.

