

## Starke Schultern

### Beweglichkeit

Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz oder Stand

Ausführung:

- Fingerspitzen an den Hinterkopf legen, beide Ellbogen gleichzeitig nach aussen bewegen
- Beide Ellbogen nach vorne bewegen
- Finger über dem Kopf ineinander verschränken, soweit wie möglich Richtung Decke strecken – Hände zurück auf die Oberschenkel sinken lassen

Wiederholungen: 10 bis 20 Mal



### Stabilität

Ausgangsstellung: Ellbogen unter den Schultern, Unterarme parallel auf einem Tisch platziert. Gerader Rücken, Nacken in der Verlängerung der Wirbelsäule, Knie leicht gebeugt, hüftbreiter Stand.

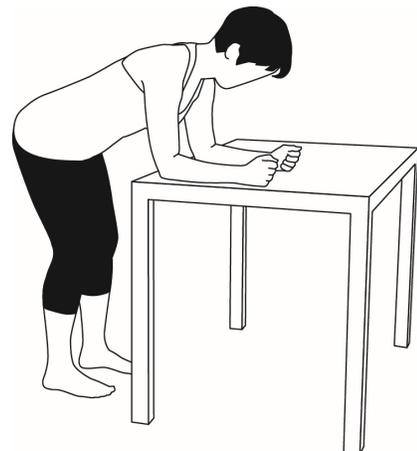
Ausführung:

- Druck unter Ellbogen und Unterarmen verstärken, Brustbein minim vom Tisch wegbewegen (= Stützaktivität)

Steigerung: Stützaktivität halten und mit der Zehenspitze nach hinten und wieder zurück gleiten (abwechselnd rechts, links)

Wiederholungen:

- Stützaktivität 30 sec. halten – 5 bis 10 Wiederholungen
- Stützaktivität plus Beinbewegung – 5 pro Seite



### Kraft

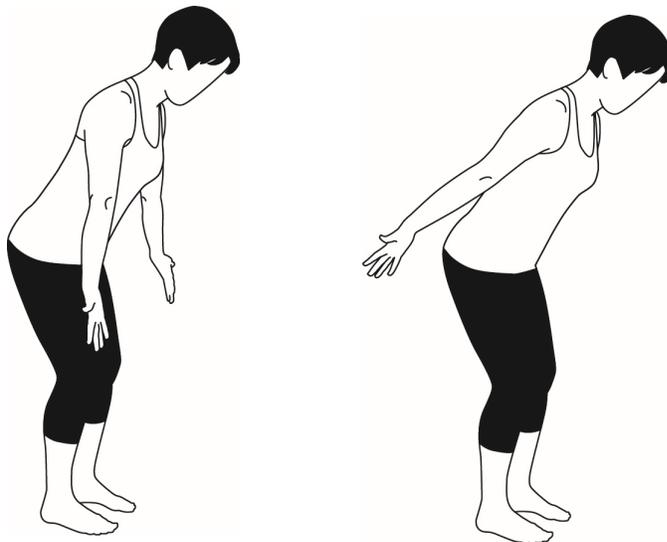
Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand, Knie gebeugt, Oberkörper in einem 45°-Winkel gerade nach vorne geneigt. Arme gestreckt Richtung Boden, Daumen zeigen nach aussen.

Ausführung:

- Arme gestreckt nach hinten bewegen

Steigerung: in beiden Händen eine Pet-Flasche als Zusatzgewicht

Wiederholungen: 10 bis 20 Mal



Übungen und Bilder: Rheumaliga Schweiz