

# Kräftigung Schultermuskulatur mit Elastikband

WANN

Bei allgemeiner Haltungsschwäche, gut nach Schulterverletzungen zum Wiederaufbau der Muskulatur, bei allen Schlag- und Wurfsporarten

Ca. 3mal 15 Wiederholungen.

II



II



## II Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, d.h. die Beine hüftbreit, Knie leicht gebeugt, Bauchnabel etwas Richtung Wirbelsäule "ansaugen", Schultern tief, Kopf gerade.

Beide Arme im Ellenbogen 90° gebeugt, Oberarme eng am Körper.

## II Ausführung

Arme nun im rechten Winkel seitlich nach oben führen, dabei die Schulter- und Armmuskulatur aktiv anspannen.

B)



## Varianten

B) Die Übung in verschiedenen Winkelstellungen ausführen, d.h. Ellenbogen einmal vor, einmal hinter dem Körper nach oben führen.

II!



II! Die Übung mit Elastikband ausführen.

## Wichtig

Schultern bleiben unten.