

Schultermuskulatur – Grundform

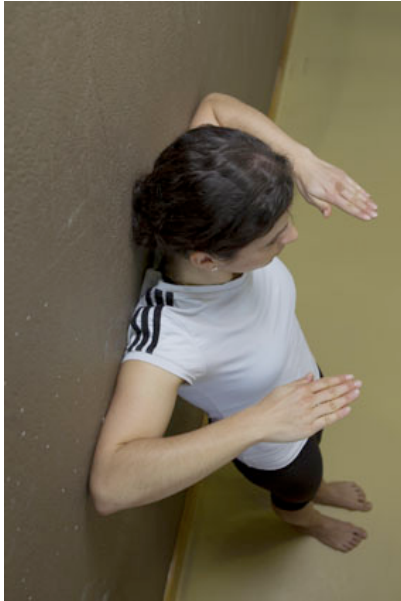


Bauchlage; Gesässmuskeln anspannen;
Arme in Seithalte, Handflächen nach
oben oder nach unten drehen.



Gestreckte Arme heben; Stirn behält
Bodenkontakt; Spannung einige Sekun-
den halten.

Schultermuskulatur – Einfacher



Schräg an die Wand gelehnt, die Füße 1 bis 2 Schuhlängen von der Wand entfernt, Ellenbogen rechtwinklig gebeugt; Oberarme seitlich in Schulterhöhe.



Gestreckter Körper mit den Armen nach vorne wegdrücken, bis die Schulterblätter etwa 5 cm von der Wand abgehoben sind.

Schultermuskulatur – Schwieriger



Sitz mit angewinkelten Beinen, Fingerspitzen nach vorne ausrichten, Becken leicht gehoben.



Vorschieben und Senken des Beckens mit gleichzeitigem Beugen der Arme; Zurückschieben und Heben des Beckens mit gleichzeitigem Strecken der Arme.

Hinweise: Bewegung langsam aber fliegend ausführen!