

## Das Programm auf einen Blick

Die Tabelle zeigt Ihnen im Überblick alle sechs Übungen des Programms für die Schultern, deren Ziele und die Empfehlungen für deren Dauer.

Ziele	Übungen	Dauer
Mobilisation	Entspannen durch Anspannen	bis 2 Min.
Mobilisation	Schultern kreisen	bis 2 Min.
Mobilisation	Schultern aufrichten	bis 2 Min.
Kräftigung Dehnung	Im Wechsel kräftigen und dehnen	bis 2½ Min.
Beweglichkeit	Schultergürtel aktivieren	bis 1 Min.
Focusing	Nachspüren	bis 1½ Min.

### Schultern – Übung 4

### Im Wechsel kräftigen und dehnen

*Mach mit!*



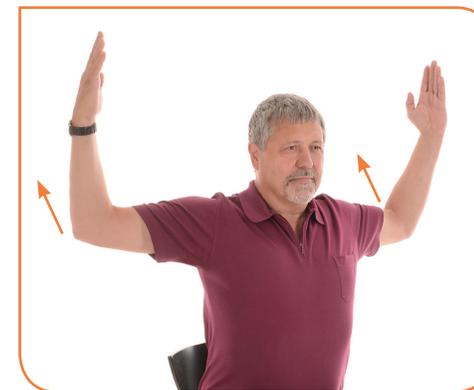
## Im Wechsel kräftigen und dehnen

Aktivieren Sie Ihre Schulterblattmuskulatur und spüren Sie nach der Kräftigung die Dehnung Ihrer Schultern als Wohlfat.

- Winkeln Sie die Arme auf Schulterhöhe so an, dass die Finger nach oben weisen. Ober- und Unterarme bilden ein breites ‚U‘. Die Daumen zeigen nach hinten, die Handflächen zeigen zueinander.
- Einatmend ziehen Sie nun die Arme nach hinten. Dabei nähern sich die Schulterblätter an. Halten Sie diese Position für zwei Atemzüge und lassen Sie die Schultern tief.
- Ausatmend verschränken Sie nun Ihre Finger vor der Brust und schieben beide Arme auf Schulterhöhe vor die Brust weit nach vorne, bis die Arme gestreckt sind. Atmen Sie in dieser Position ruhig und fließend weiter.
- Spüren Sie, wie sich die Schulterblätter voneinander entfernt haben. Entspannen

Sie Ihren Nacken und lassen Sie den Kopf hängen. Ihr oberer Rücken ist jetzt ganz rund. Genießen Sie die wohltuende Dehnung. Verweilen Sie noch einen Atemzug in dieser Position.

- Nehmen Sie die Arme nach unten und lockern Sie Schultern und Arme.
- Wiederholen Sie den Bewegungsablauf noch einmal: Gehen Sie im ‚U‘ nach hinten und bleiben Sie dort zwei Atemzüge.
- Gehen Sie wieder nach vorne und dehnen Sie, solange es Ihnen guttut.
- Dann nehmen Sie die Arme wieder nach unten, lockern nochmals Schultern und Arme und spüren der vorherigen Anspannung und Entspannung Ihrer Schulter- und Armmuskulatur nach.



Mit den Ober- und Unterarmen ein ‚U‘ bilden und die Arme nach hinten führen. Die Spannung zwei Atemzüge halten. Dann die Finger verhaken, die Arme weit nach vorne schieben und die Dehnposition wieder mehrere Atemzüge halten.