

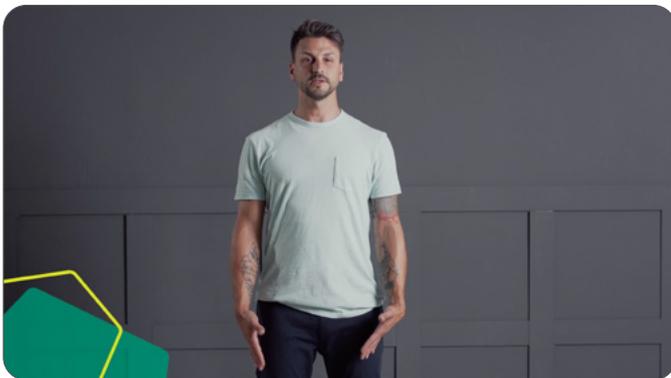
## Mehr Mobilität für die Schulter (Stufe 1)

### 10-15 Wiederholungen

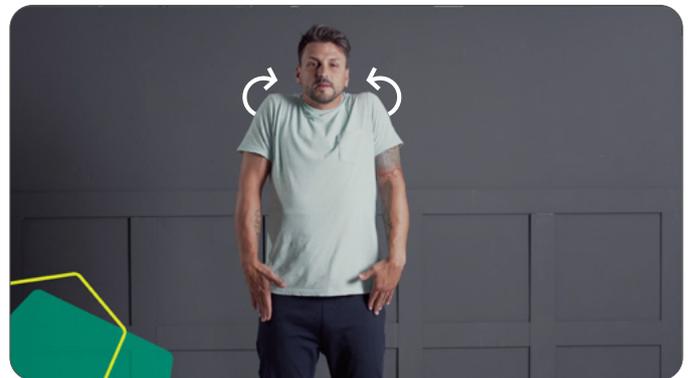
Für eine noch detailliertere Anleitung sehen Sie sich vor Beginn dieser Übung das Video von André auf unserer Website an.



Die Übung  
kann auch  
im Sitzen  
durchgeführt  
werden.



1) Sich aufrecht und fest auf den Boden stellen.



2) Beide Schultern im größtmöglichen Bewegungsradius nach hinten kreisen.



3) Die Hände dabei auf den Oberschenkeln lassen.

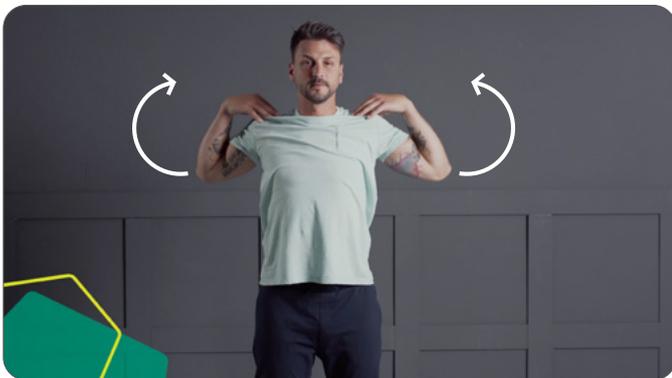
## #msundichinbewegung

## Mehr Mobilität für die Schulter (Stufe 2)

Die Übung  
kann auch  
im Sitzen  
durchgeführt  
werden.



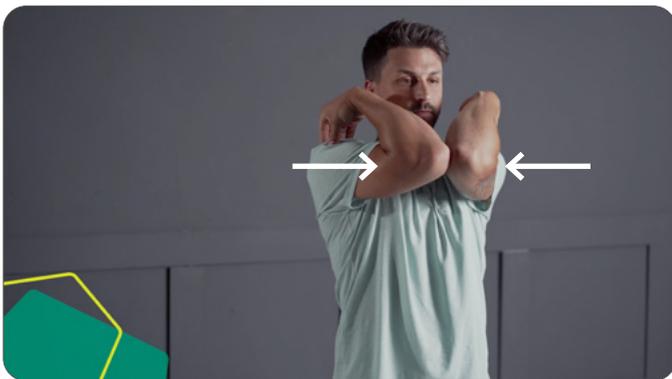
10-15 Wiederholungen



1) Jetzt die Arme beugen und die Ellenbogen nach hinten mitkreisen lassen.



2) Die Hände dabei locker mit den Fingerspitzen auf die Schultern legen.



3) Falls möglich, sollten sich die Ellenbogen-  
spitzen nun vor dem Körper berühren.

## #msundichinbewegung

## Mehr Mobilität für die Schulter (Stufe 3)

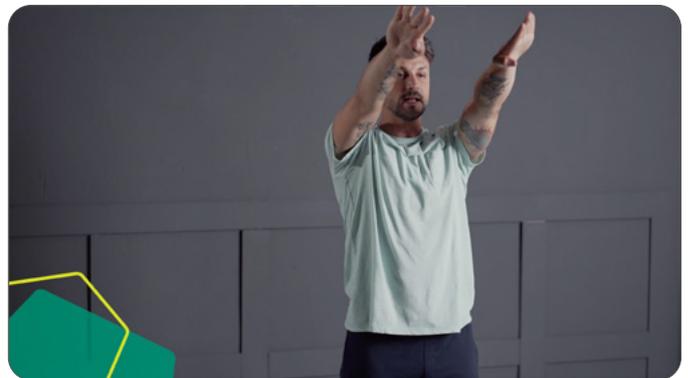
Die Übung  
kann auch  
im Sitzen  
durchgeführt  
werden.



10–15 Wiederholungen



1) Im nächsten Schritt die Arme nach vorne ausstrecken.



2) Die Handflächen beim Kreisen nach außen drehen.



3) Die ausgestreckten Arme in großen Kreisen nach hinten bewegen.

**Wichtig:** Die Übung langsam in 3 Stufen steigern, um die Gelenke zu schonen.

## #msundichinbewegung