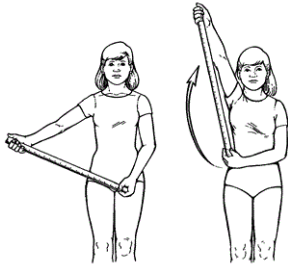


Schulterprogramm Stab

HolsingVital GmbH

Brunnenallee 3, 32361 Preußisch Oldendorf

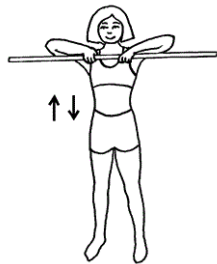
Machen Sie nur die Übungen, die gut für Sie durchführbar sind !



Sie stehen / sitzen aufrecht und halten den Stab schulterbreit fest. Schieben Sie den Stab im Wechsel zur Seite, sodass immer ein Arm abgespreizt wird.

3 x 20 Wiederholungen je Seite

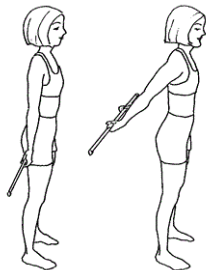
©The Saunders Group Inc.



Sie stehen / sitzen aufrecht und halten den Stab schulterbreit fest. Ziehen Sie den Stab vor dem Körper nach oben.

3 x 20 Wiederholungen

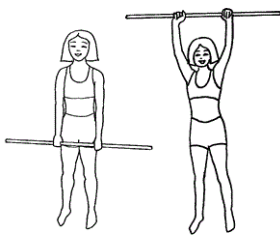
©Physiotools



Sie stehen / sitzen aufrecht und halten den Stab schulterbreit hinter dem Rücken fest. Schieben Sie den Stab vom Körper weg.

3 x 20 Wiederholungen

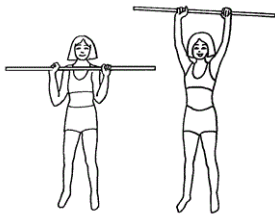
©Physiotools



Sie stehen / sitzen aufrecht und halten den Stab schulterbreit fest. Ziehen Sie den Stab mit gestreckten Armen nach oben.

3 x 20 Wiederholungen

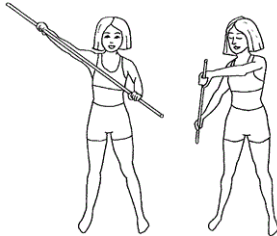
©Physiotools



Sie stehen / sitzen aufrecht und halten den Stab schulterbreit fest. Die Ellenbogen sind gebeugt sodass der Stab vor dem Hals ist. Schieben Sie den Stab nach oben.

3 x 20 Wiederholungen

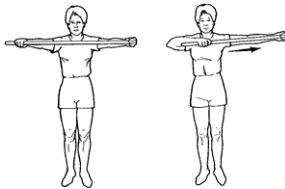
©Physiotools



Sie stehen / sitzen aufrecht und halten den Stab schulterbreit fest. Machen Sie im Wechsel neben dem Körper eine Ruder-Bewegung, wie beim Boot fahren.

3 x 20 Wiederholungen je Seite

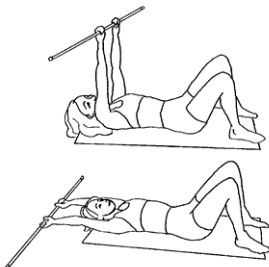
©Physiotools



Sie stehen / sitzen aufrecht und halten den Stab schulterbreit fest. Die Arme sind auf Brusthöhe. Schieben Sie den Stab im Wechsel zur Seite, sodass immer ein Arm abgespreizt wird.

3 x 20 Wiederholungen je Seite

©The Saunders Group Inc.



Sie liegen auf dem Rücken (Sofa / Bett) und halten den Stab schulterbreit fest. Schieben Sie den Stab nach oben Richtung Kopf.

3 x 20 Wiederholungen

©Physiotools
