#### Schulter und Nackenmuskulatur

# 1.Übung

## Ausgangsstellung der folgenden Übung

Nehme auf einem Stuhl vor dem Tisch Platz. Sitze aufrecht, die Beine im 90° Winkel im Kniegelenk. Lege die Ellenbogen auf den Tisch ab. Die Unterarme zeigen nach oben und das Gummiband wird so gewickelt, dass die Finger gestreckt bleiben.

### **Ausführung**

Halte das leicht gestreckte Gummiband zwischen deinen Händen und ziehe es auseinander. Die Ellenbogen bleiben am Platz. Zur weiteren Kräftigung kannst du die Ellenbogen auch weiter auseinander stellen.

Halte diese Position mindestens 15 sec. Wiederhole diese Übung 5 Mal.

# 2.Übung

#### Ausgangsstellung

Stehe in Schrittstellung und fixiere das Band mit dem Fußballen des vorderen Fußes. Die Fußspitzen zeigen nach vorne und die Füße stehen leicht versetzt. Belaste das vordere Bein und beuge deinen Oberkörper leicht nach vorne. Fasse das gekreuzte Band dicht vor dem Körper und bringe es auf Spannung. Die Unterarme und der Handrücken zeigen nach vorne.

#### **Ausführung**

Ziehe die Ellenbogen nach außen und seitlich bis auf Schulterhöhe hoch. Halte diese Position für mindestens 15 sec. und gehe dann in die Ausgangsposition zurück, ohne die komplette Spannung zu verlieren. Wiederhole diese Übung 5 Mal.

Führe alle Bewegungen kontrolliert mit Muskeleinsatz aus.

Achte auf deine Atmung. Bei Entspannung einatmen, bei Anspannung ausatmen.