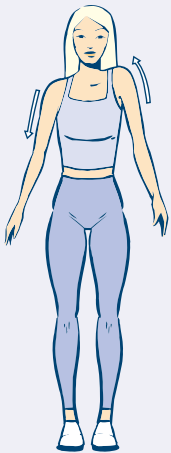


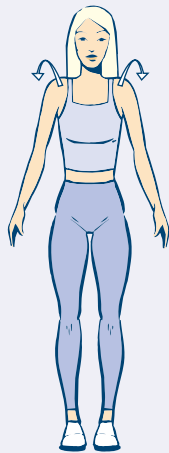
## Zwölf Übungen, die weiterhelfen.



### Übung 1:

Beide Schultern nach oben ziehen und langsam fallen lassen.

Auch wechselseitiges Üben ist möglich: Ziehen Sie einmal die rechte, einmal die linke Schulter hoch.



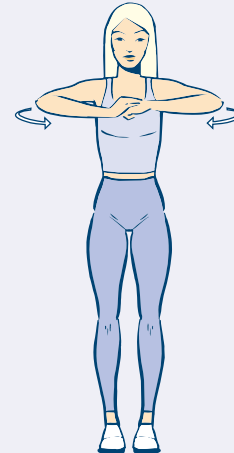
### Übung 2:

Beschreiben Sie Kreise mit beiden Schultergelenken, vorwiegend nach hinten.



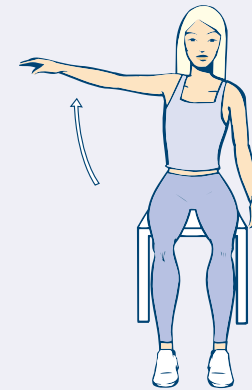
### Übung 3:

Beide Schulterblätter nähern sich der Wirbelsäule.



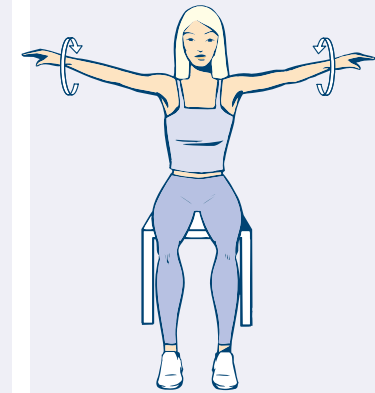
### Übung 4:

Drücken Sie die Hände in Brusthöhe zusammen, dann lassen Sie wieder locker.



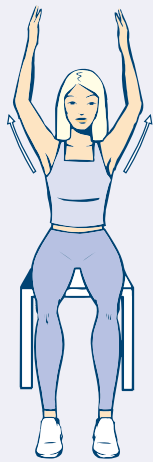
### Übung 5:

Abwechselnd beide Arme bewusst anspannen, in Schulterhöhe heben und wieder senken.



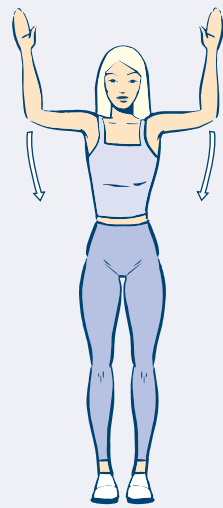
### Übung 6:

Heben Sie die Arme waagrecht in Schulterhöhe und beschreiben Sie in dieser Stellung kleine Kreise nach hinten.



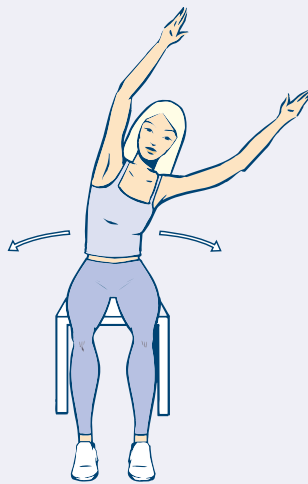
#### Übung 7:

Die Arme liegen im Schoß und werden dann nach oben ausgestreckt.



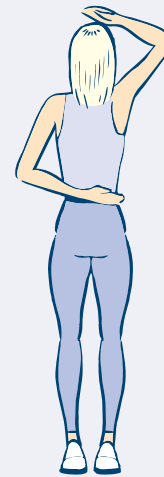
#### Übung 8:

Beide Arme befinden sich in Schulterhöhe angewinkelt. Dann werden die Unterarme jeweils nach oben oder unten bewegt.



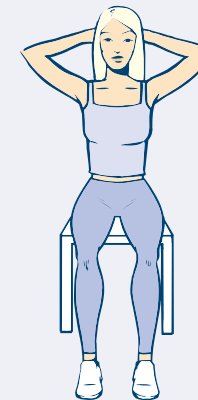
#### Übung 9:

Heben Sie die Arme über den Kopf. Neigen Sie den Körper abwechselnd nach rechts und links.



#### Übung 10:

Heben Sie den rechten Arm über den Kopf, der linke Arm erreicht zur gleichen Zeit das Kreuz. Dann wird gewechselt.



#### Übung 11:

Beide Arme im Nacken verschränken und dann von dort aus in die Höhe strecken.



#### Übung 12:

Falten Sie beide Hände hinter dem Rücken und nehmen Sie die Schultern bewusst mit nach hinten. Locker lassen und wiederholen.