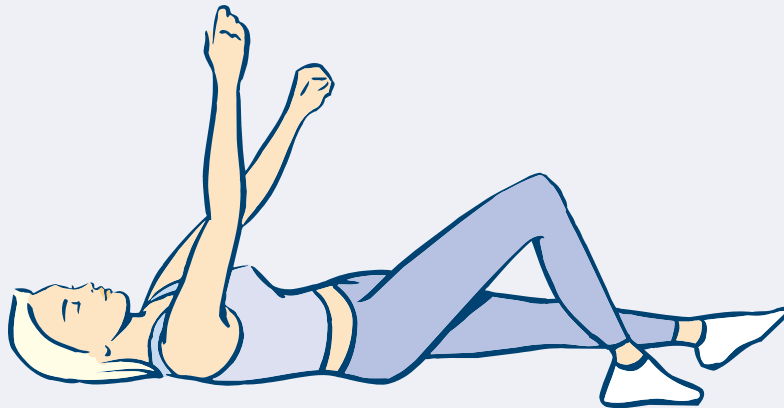
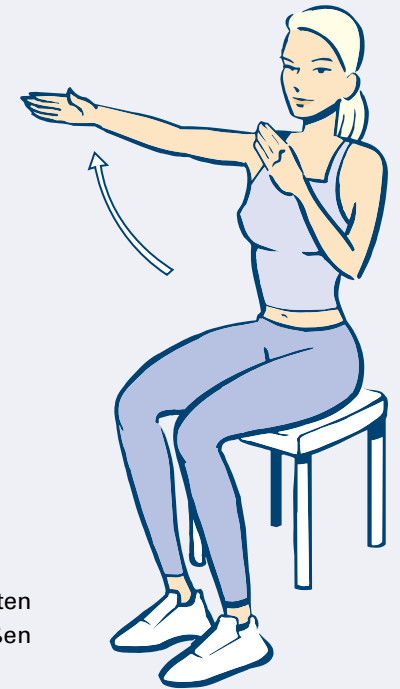


Wirksame Übungen zum Entstauen der Arme.



Rückenlage. Die Arme ruhen entspannt neben dem Körper, ein Bein ist leicht angewinkelt. Nun die Arme senkrecht hoch schwingen, zweimal locker übereinander kreuzen, wieder seitlich senken und ablegen. Nicht verkrampt, sondern sehr schwungvoll üben.



Sitzen. Die Hände in Schulterhöhe zu Fäusten ballen. Nun die Arme abwechselnd vorstoßen und wieder anwinkeln. Den Arm bei jedem Vorstoß ganz durchstrecken, Finger weit spreizen und wieder zur Faust ballen. Nach zehn Streckübungen die Arme hängen lassen, entspannen. Dann wiederholen.