

## Hantelübungen Schulter

Übungen nur bis zur Schmerzgrenze ausführen.



Stabile Sitzposition auf der Bank mit relativ flacher Rückenlehne. Die Hanteln senkrecht über dem Kopf halten, die Arme sind leicht angewinkelt. Die Hanteln herunterlassen bis die Ellenbogengelenke einen 90° Winkel erreichen. Die Hanteln wieder hochheben.



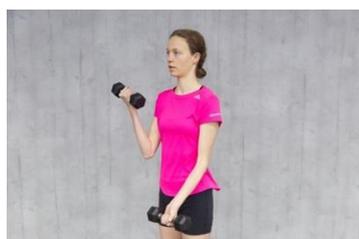
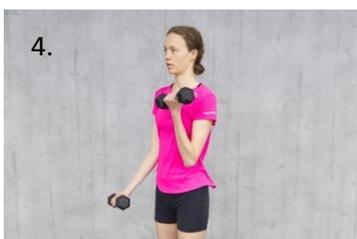
Durch das Aufstellen der Lehne von der Trainingsbank kann der Bewegungswinkel der Schulter vergrößert werden.



Stabile Sitzposition. Die Hantel beidhändig senkrecht über dem Kopf halten. Die Hantel hinter dem Kopf kontrolliert herunterlassen. Die Hantel wieder hochheben.



Im Stand. Arme seitwärts heben bis ca. 100° und wieder zurück. Die Arme sollten leicht vor dem Oberkörper positioniert sein.



Im Stand. Ellenbogen abwechselnd biegen und strecken. Oberarme bleiben an der gleichen Position.

