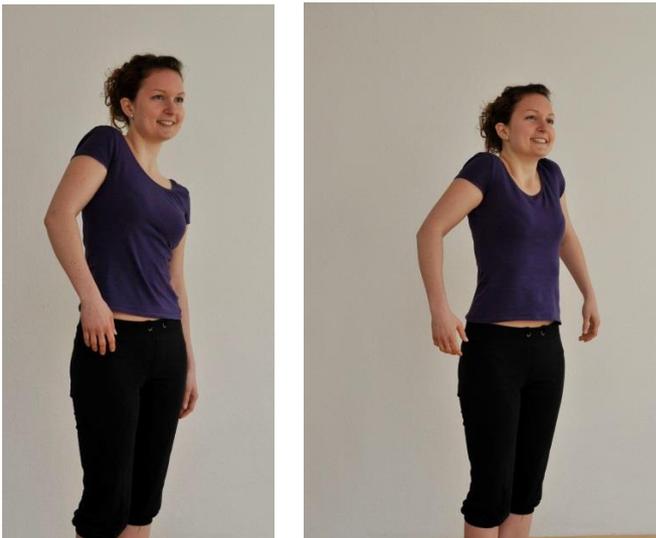


Schulterkreisen

Ausgangsstellung: Stand

- Erst beide Schultern **gleichzeitig** nach vorne, dann nach hinten kreisen
- Dann die Schultern **nacheinander** nach vorne bzw. nach hinten kreisen (wie beim Kraulen)
- Jetzt **gegengleich** kreisen, d. h. eine Schulter kreist nach vorne, die andere genau entgegengesetzt nach hinten



Wirkungen

- Koordinationsverbesserung
- Mobilisation der gesamten Wirbelsäule
- Lockerung im Schulterbereich
- Kräftigung im Schulterbereich



Achtung

Vor allem am Anfang geführt üben, nicht zu schnell machen

(Text und Bilder aus: M. Just, „Fitnessoase Arbeitsplatz“, Diavolo-Verlag Forchheim, 2008, mit freundlicher Genehmigung.)