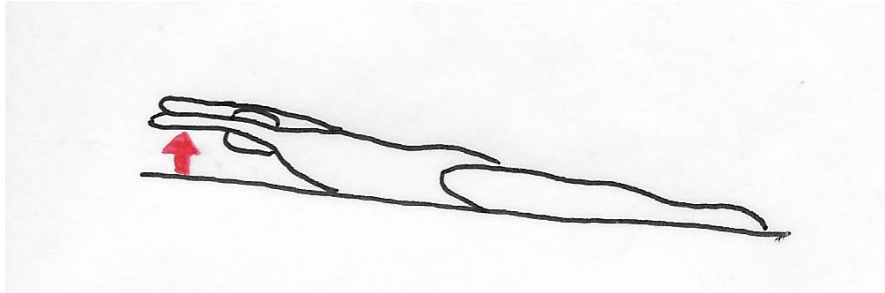


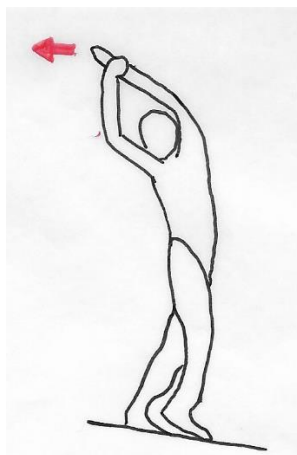
Fitness 3: - Schulter - seitlicher Rumpf

Übungsbeschreibung: **Schultermuskulatur**



- Bauchlage einnehmen
- Arme seitlich neben dem Kopf ablegen.
- Ellbogen liegen seitlich auf Schulterhöhe.
- Der Kopf wird nun leicht angehoben.
- Die Arme werden seit als möglich nach oben gezogen.
- Bauch- und Gesäßmuskel bleiben während der Übung angespannt.
- Die Füße bleiben auf dem Boden.
- Halte die Körperspannung 5 sec und gehe dann in die Ausgangsstellung zurück.
- Wiederhole die Übung ein paar Mal. (5-10)

Übungsbeschreibung: **seitliche Rumpfmuskulatur**



- Füße im Stand überkreuzen und einen Arm nach oben strecken.
- Oberkörper langsam zur Seite neigen (nicht drehen!), bis eine Dehnung spürbar ist.
- Mit der anderen Hand den gestreckten Arm weiter nach oben und zur Seite ziehen.
- Dehnung 10 sec halten.
- Wechsle die Stellung der Beine, dass das andere Bein nun vorne steht.
- Wiederhole die Übung ein paar Mal auf jedem Bein. (5-10)