



Datum 13.10.2011

Schultergürtelmuskulatur

Übung für:

Ziel: Kräftigungsprogramm der Schultergürtelmuskeln für Osteoporosepatienten

Ausgangsstellung



- Die linke Hand auf die rechte Schulter, die rechte Hand auf die linke Schulter legen.
- Nun die Ellenbogen fest aufeinander pressen.
- Beide Schultern mit den Händen nach unten ziehen.

Endstellung

Ausgangsstellung
entspricht Endstellung

Erwartungshaltung:

Übungsausführung:

Die Spannung 5-10 Sekunden halten.

Wiederholungen			Pausenlänge	Im Wechsel
Serie/Übungen	3-4x		Intensität	