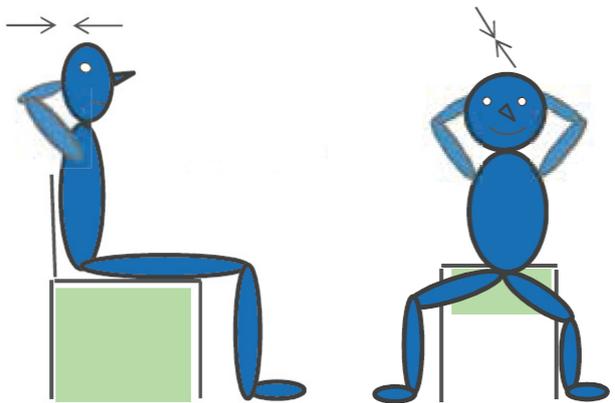
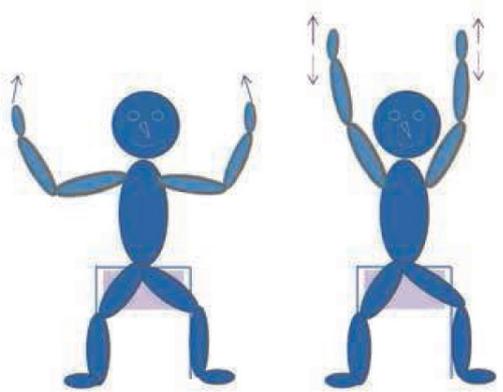


Ausgleichsübungen:

Kräftigung für Schulter – Nacken – Brust

Den Körper fit halten – das kann jeder tun.

15.04.2020

	<p>Kräftigung der Nacken-Muskulatur</p> <p>Hinsetzen, Oberkörper gerade halten, Kinn zeigt Richtung Brust. Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellbogen dabei nach außen halten. Mit den Handflächen den Kopf sachte nach vorn ziehen. Kopf leicht nach hinten in die Hände drücken.</p> <p>Spannung ca. 15 sec. halten. Die Übung 3 bis 5 x wiederholen.</p> <p>Variationen: Stirn gegen die Hände drücken, seitlicher Druck</p>
	<p>Kräftigung der Schulter-Muskulatur</p> <p>Hinsetzen, Oberkörper gerade halten. Arme seitlich anheben, bis sich die Ellbogen auf Schulterhöhe befinden. Unter- und Oberarm bilden einen 90-Grad-Winkel. Arme neben dem Kopf nach oben strecken und wieder in die Ausgangsposition zurückführen.</p> <p>Die Übung 3 bis 5 x wiederholen.</p>
	<p>Kräftigung der Brust-Muskulatur</p> <p>Hinsetzen, Oberkörper gerade halten. Kinn zeigt Richtung Brust, Schultern unten lassen. Die Handflächen vor der Brust aufeinanderlegen und kräftig aufeinander drücken.</p> <p>Spannung ca. 10 - 15 sec. halten. Die Übung 3 bis 5 x wiederholen.</p>