

## **Arme und Schultern**

**Stellen Sie sich an eine Wand, am besten am Eck, einen Arm anwinkeln und den Unterarm an die Wand legen. Dann das Gewicht leicht nach vorne verlagern, bis ein leichter Zug in der Brustmuskulatur zu spüren ist. Ca. 20 Sekunden halten, dann auf die andere Seite wechseln.**



**Stellen Sie sich stabil vor eine Wand im Abstand von etwa einem halben Meter und setzen die Hände schulterbreit an der Wand auf. Nun beugen Sie die Ellbogen und verlagern Ihr Körpergewicht so weit nach vorne wie Sie eine gute Körperspannung aufrecht erhalten können. Langsam wieder zurück. Wenn möglich 8 -10 mal wiederholen, eine kurze Erholungspause einlegen und dann gerne noch 2-3 Mal erneut üben.**

