

# Schulterkreisen

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilisation</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftbreiter aufrechter Stand:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kreisen beider Schultern nach vorne</li> <li>2. Kreisen beider Schultern nach hinten</li> </ol> </li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine stehen fest und schulterbreit auf dem Boden</li> <li>• Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule</li> <li>• Blick nach vorne</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>



So geht's!