

Schulterkreisen

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



So geht's!