

## SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 1

### Schulterblatt nach oben

Arme 45° nach vorne, mit Gewicht oder Theraband. Mit dem schwachen Arm beginnen. Das Gewicht oder Theraband so weit hochheben wie möglich ohne die Schulter anzuheben. Dauer und Wiederholung: 15 Sekunden halten, 3 bis 4 Serien.

