

1

Bewege deinen Arm
von innen nach außen



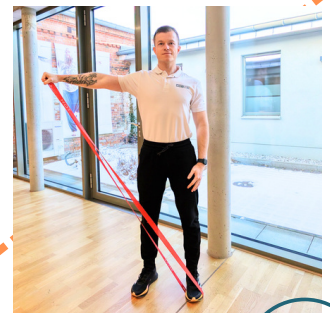
2

Bewege deinen Arm
von außen nach innen



3

Bewege deinen Arm
gestreckt zur Seite



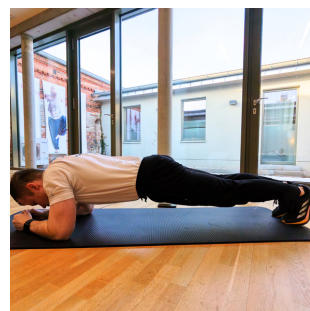
4

Ziehe beide Arme in
einer Ruderbewegung
heran



5

Drücke dich nur aus
dem Schultergürtel
nach oben



#1 und #2 unbedingt Ellenbogen am Körper fixieren.
#4 Ellenbogen weit nach außen, Schulterblätter zusammenkneifen.
Jede Übung 3 x 15 Wiederholungen.