



INJOY Crimmitschau, 08451 Crimmitschau - Carl-Spengler-Straße 1 | +49 3762 766566 | [www.injoy-crimmitschau.de](http://www.injoy-crimmitschau.de)



City Sport, 08451 Crimmitschau - Schulstraße 7 | +49 3762 705002 | [www.citysport-crimmitschau.de](http://www.citysport-crimmitschau.de)



Fitnesspark Schmölln, 04626 Schmölln - Finkenweg 7 | +49 34491 80450 | [www.fitnesspark-schmoelln.de](http://www.fitnesspark-schmoelln.de)

1 Kniebeugeposition mit alternierender Armbewegung



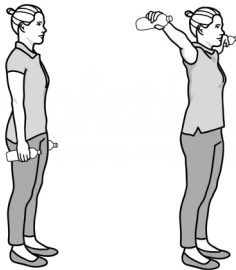
5984

**Ausgangsposition** Hüftbreiter Stand, Beine gebeugt, Gesäß weit nach hinten unten geschoben, Knie schieben nicht über die Füße, Rücken gerade, stolze Brust

**Bewegungsablauf** Scherbewegung der gestreckten Arme auf und ab

Sätze 2  
Wdh. 30 pro Seite

2 Armseithebung - beidarmig - Flasche



8607

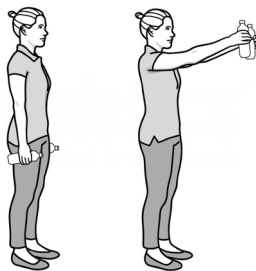
**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme gleichzeitig anheben und wieder absenken, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

**Endposition** Arm in Seithalte auf Schulterhöhe, Ellenbogen etwas gebeugt, Ellenbogen möglichst auf Schulterhöhe, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 2  
Wdh. 20 pro Satz

3 Armfrontheben - beidarmig - Flasche



8605

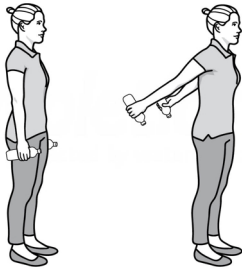
**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme gleichzeitig anheben und wieder senken, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

**Endposition** Arme in Vorhalte auf Schulterhöhe, Ellenbogen etwas gebeugt, Ellenbogen möglichst auf Schulterhöhe, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 2  
Wdh. 20 pro Satz

4 Armrückführung - beidarmig - Flasche



8606

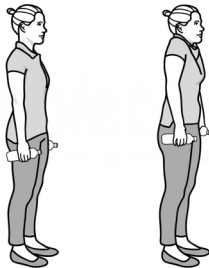
**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme unterhalb Schulter, Blick nach vorn unten gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme gleichseitig nach oben hinten anheben und wieder senken, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

**Endposition** Arme in Rückhalte. Ellenbogen etwas gebeugt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 2  
 Wdh. 20 pro Satz

5 Schulterheben - beidseitig - Flasche



8608

**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Schultern gleichseitig heben und wieder senken

**Endposition** Schultern in Richtung Decke angehoben, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 2  
 Wdh. 20 pro Satz

6 Frontheben Bankstellung



1164

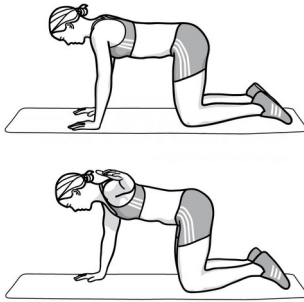
**Ausgangsposition** Stütz vorlings, Arme gestreckt und Hände max. schulterbreit auseinander, Ellenbogen etwas gebeugt, Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Knie/Unterschenkel auf einer labilen Unterlage, Zehen auf dem Boden, Blick zum Boden gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, im Wechsel einen Arm vom Boden lösen, nach vorn strecken und wieder absetzen, Ausweichbewegungen vermeiden

**Endposition** ein Arm gestreckt nach vorn angehoben

Sätze 2  
 Wdh. 20 pro Seite

7 Reverse Flies Bankstellung



1165

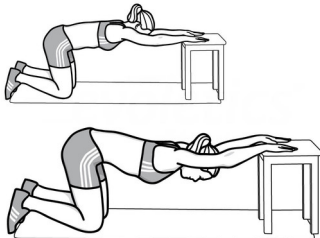
**Ausgangsposition** Stütz vorlings, Arme gestreckt und Hände max. schulterbreit auseinander, Ellenbogen etwas gebeugt, Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Knie/Unterschenkel auf einer labilen Unterlage, Zehen auf dem Boden, Blick zum Boden gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, im Wechsel einen Arm vom Boden lösen, zur Seite strecken und dann wieder absetzen, Ausweichbewegungen vermeiden

**Endposition** ein Arm gestreckt zur Seite angehoben

Sätze 2  
Wdh. 20 pro Seite

8 Mobilisation BWS/Schultergelenk-beidarmig-Hocker-Kniestand



4975

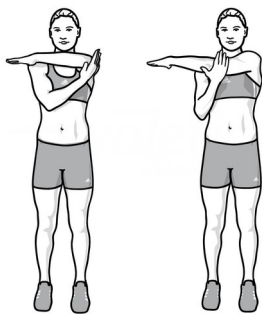
**Ausgangsposition** auf Knien, Oberkörper voll gestreckt, Arme vollständig durchgestreckt Daumen sind abgespreizt und berühren sich. (Hände können auch auf Boden gelegt werden, keine Erhöhung notwendig)

**Bewegungsablauf** Oberkörper(Bruststein) sanft zu Boden senken, sanft in Dehnung arbeiten.

**Endposition** Arme bleiben gestreckt, Brustbein bleibt gesenkt, Dehnung halten

Sätze 1  
Dauer 60 sec

9 Dehnung Schulter+ triceps brachii beidseitig Stand



2576

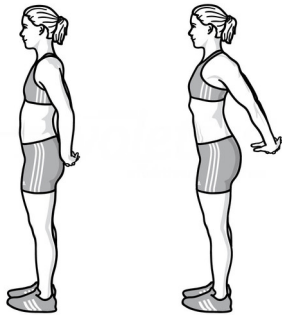
**Ausgangsposition** Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, der Arm der zu dehnenden Seite gebeugt auf Schulterhöhe vor dem Rumpf, Hand auf Höhe der contralateralen Schulter, die andere Hand am Ellenbogen der zu dehnenden Seite, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren, Arm vor dem Rumpf zur contralateralen Seite führen und halten, Ausweichbewegungen vermeiden

**Endposition** der zu dehnende Arm so weit wie mgl.zur contralateralen Seite geführt, Schultergelenk nach vorn geschoben

Sätze 1  
Dauer 30 sec

10 Mobilisation Schultergelenk beidseitig Stand



2564

**Ausgangsposition** Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt hinter dem Rücken, Hände ineinander gelegt, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Becken aufrichten, Schulterblätter nach hinten drücken, die Arme so weit wie möglich nach hinten drücken und halten,

**Endposition** Schulterblätter einander angenähert, Arme so weit wie möglich nach hinten vom Rumpf entfernt

Sätze 1  
Dauer 60 sec

11 Mobilisation Schulter+ Dehnung triceps brachii einseitig Stand



2578

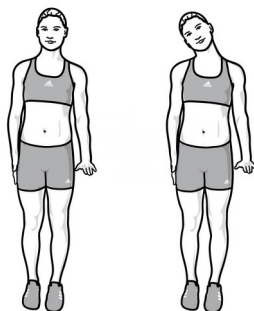
**Ausgangsposition** Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, der Arm der zu dehnenden Seite gebeugt hinter dem Kopf, die andere Hand am Ellenbogen der zu dehnenden Seite, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren, Arm hinter dem Kopf zur contralateralen Seite führen und halten, Ausweichbewegungen vermeiden

**Endposition** der zu dehnende Arm so weit wie mgl.zur contralateralen Seite geführt

Sätze 1  
Dauer 60 sec

12 Dehnung Nacken(Trapezius pars descendens) einseitig Stand



2566

**Ausgangsposition** Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt am Rumpf, Handgelenk angewinkelt (Handrücken zeigt nach oben), Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Arm/Schulter der zu dehnenden Seite aktiv in Richtung Boden schieben, Kopf zur Seite neigen, Position halten, Dehnungsreiz: im Bereich seitliche HWS

**Endposition** Arm/Schulter der zu dehnenden Seite in Richtung Boden gestreckt, Kopf zur contralateralen Seite geneigt

Wdh. 1 pro Seite  
Dauer 30 sec