

### Schulterabspreizen (Abduktion) mit Hantel



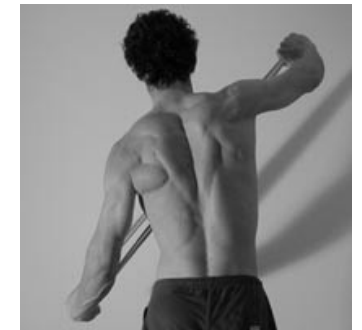
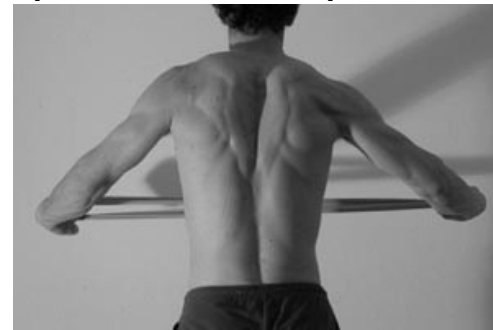
### Schulterstreckung (Extension)



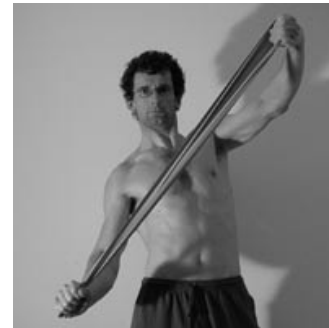
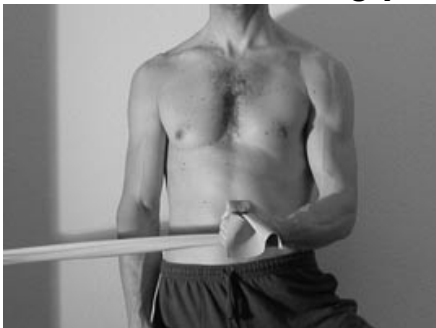
### Schulterabspreizen (Abduktion) mit Theraband



### Paralleles Schulterhochwegspreizen (Hochabduktion) symmetrisch und asymmetrisch



### Schulteraussendrehung (Aussenrotation)



10-15 Wiederholungen  
langsam und kontrolliert  
durchführen.  
4-6 Serien  
3x wöchentlich

[www.turntillburn.ch](http://www.turntillburn.ch)