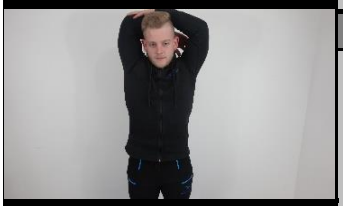
Trainingsplan

	Schulterbeschwerden			Gewicht
	Dehnen der Schultern		Schulter(1)	
	Arm der dehnenden Seite waagerecht vor die Brust	1. Satz	30 Sek.	
	Hand des anderen Armes den Ellenbogen greifen	2. Satz	30 Sek.	
	Drücke den Arm am Ellenbogen an die Brust	Pause	10 Sek.	
	Oberen Rücken lockern		Rücken(1)	
	Stelle dich mit nach vorne gestreckten Armen hin	1. Satz	30 Sek.	
	Handaußenflächen zeigen dabei nach vorne	2. Satz	30 Sek.	
	Finger miteinander verschließen	Pause	10 Sek.	
	Arme so weit wie möglich nach vorne schieben			
	Rücken dabei leicht runden			
	**Dehnübung für Arme**		Arme(1)	
	Schulterbreiter Stand, Rücken gerade	1. Satz	30 Sek.	
	Ein Arm im Ellbogen anwinkeln	2. Satz	30 Sek.	
	Hand zwischen Schulterblätter	Pause	10 Sek.	
	Hand zwischen Schulterblätter runterfahren			