

# Aufwärmen – Schultergelenk: Kreisen und belasten

Mit diesen Übungen werden die Schultergelenke warm. Mithilfe eines Gummibands kann die Belastung erhöht werden.



Schultern kreisen: Arme auf Schulterhöhe angewinkelt, 2 x Schultern kreisen rückwärts. Abwechselnd den rechten, dann den linken angewinkelten Arm mit Handfläche nach oben hinter den Kopf führen. Rechter gestreckter Arm einwärts-hoch-rückwärts, auswärts-tief, dito linker Arm.



Schultergelenksmobilisation mit Theraband. Schultern rückwärts kreisen gegen den Widerstand des Therabandes. Armkreisen rückwärts bei angewinkelten Ellbogen und gestreckten Armen je rechts und links.

**Material:** Gummiband



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**