



### *Shrugs*

---

Diese Übung trainiert Ihren Kapuzenmuskel und Ihren Schulterblattheber. Sie brauchen zwei Gewichten oder einen Theraband. In der Ausgangsposition hängen Ihre beide Arme neben den Körper, die Handflächen zeigen nach innen (Abb. 1). Jetzt heben Sie Ihre beide Schultern an, Ihre Arme hängen wie gehabt (Abb. 2). Beim sacken lassen der Schulter achten Sie bitte darauf dies nicht zu rückartig zu machen. Wiederholen Sie die Übung vier Serien von 15 mit jeweils 2 Minuten Pausen dazwischen.



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: [www.physiotherapie-jeuring.de](http://www.physiotherapie-jeuring.de)