
126 Antara® Fokus Schultern

Referent/in: Susanne Wagner

Warm Up mit Fokus Schultergürtel

- Viel dynamische Armbewegung
- Arme verlängern
- Halbkreis
- Seitneigung + Übungen + Atmung
- BWS Rotationen + Armachsen

Gegenbewegung zur Beugehaltung plus Extensionswiederholungen und SB Retraktion

Standsequenz: Squats und AS mit Armachsen und SB-Retraktion

Seitstütz

- Aktivierung Schultergelenk
- Rotation

4-Füßler

- Katzentanz
- Thorax heben/senken
- Dto. 1armig
- Aufbau bis Rotation

Rückenlage

- Fersendips mit Spinnenhänden
- Rotationskontrolle

Stretching