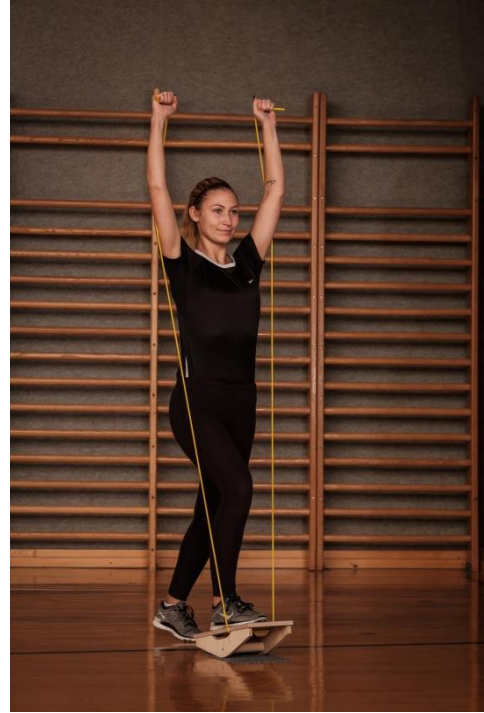
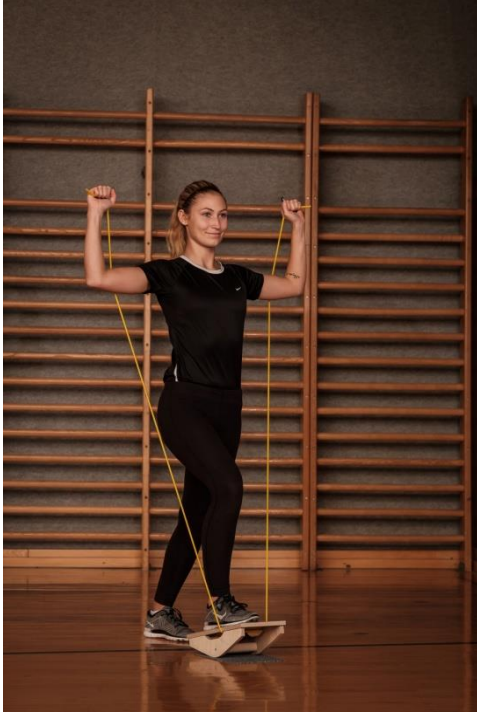


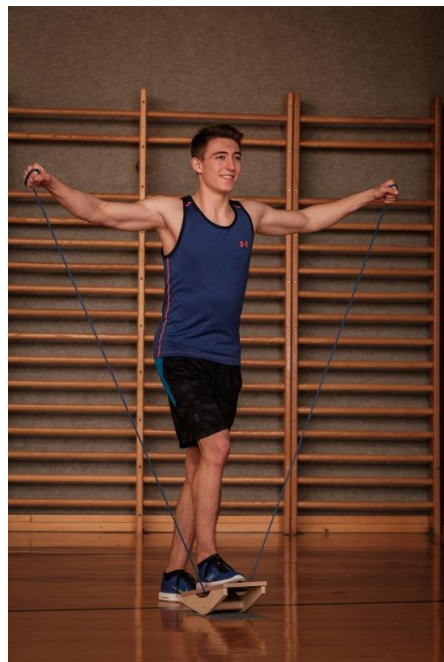
MY BOX TO GO

DAS KLEINSTE FITNESS CENTER DER WELT

Schulter

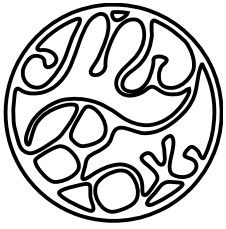


Schulterdrücken: Theraband durch das kleine Wackelbrett ziehen, Unterarme gerade nach oben halten, langsam die Arme strecken, wieder zurück in die Ausgangsposition gehen *



Seitheben: Theraband durch das kleine Wackelbrett ziehen, Arme sind leicht gebeugt, abgewinkelte Arme zügig auf die Seite heben, langsam wieder zurück in die Ausgangsposition gehen *

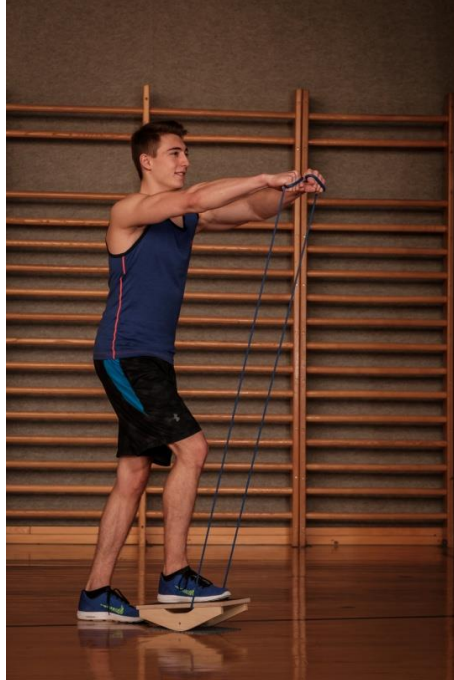
* **Erschwerte Durchführung:** mit Ausbalancieren auf dem großen oder kleinen Wackelbrett



MY BOX TO GO

DAS KLEINSTE FITNESS CENTER DER WELT

Schulter



Frontheben: Theraband durch das kleine Wackelbrett ziehen, Arme sind leicht gebeugt, abgewinkelte Arme zügig nach vorne heben, langsam wieder zurück in die Ausgangsposition gehen *



Seitheben vorgebeugt: Theraband durch das kleine Wackelbrett ziehen, Oberkörper nach vorne beugen, ein Bein als Ausgleich nach hinten strecken, Arme sind leicht gebeugt, abgewinkelte Arme zügig auf die Seite heben, langsam wieder zurück in die Ausgangsposition gehen: kräftigt die hintere Schulterpartie und die Rhomboideen *

* **Erschwerte Durchführung:** mit Ausbalancieren auf dem großen oder kleinen Wackelbrett