

Armübungen für Zuhause:

1 SEATED REAR LATERAL RAISE

Do 10 reps



2 CABLE EXTERNAL ROTATION

Do 10 reps on each side



3 BENT ARM LATERAL RAISE

Do 10 reps



4 LATERAL RAISE

Do 15 reps



5 SCAPTION

Do 15 reps

1. Übung mit Handgewichten in beiden Händen: Im Sitzen nach vorn beugen und bei gestrecktem Rücken Arme seitlich hoch und runter bewegen. 10 x wiederholen.
2. Kabelziehen mit Außenrotation. 10 x auf jeder Seite wiederholen.
3. Übung mit Handgewichten in beiden Händen: Arme seitlich am Körper anwinkeln und die Ellbogen seitlich anheben auf Schulterhöhe und wieder senken. 10 x wiederholen.
4. Übung mit Handgewichten in beiden Händen: Arme seitlich am Körper nach unten strecken, Arme im 180-Grad-Winkel nach oben strecken, bis die Hände auf Schulterhöhe sind. Dann wieder senken. 15 x wiederholen.
5. Übung mit Handgewichten in beiden Händen: Arme seitlich am Körper nach unten strecken, dann leicht vom Körper abgewinkelt nach oben bis auf Schulterhöhe bewegen. Dann Arme wieder senken. 15 x wiederholen.