

Schulter- und Armkräftigung

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • Wand zum Anlehnen
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Arme auf Schulterhöhe gestreckt gegen die Wand drücken • Langsam die Arme beugen und wieder strecken
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung aufbauen
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Näher an die Wand stellen • Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Auf Fußspitzen stehen • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



So geht's!