

# Inhaltsverzeichnis

Der Autor	6
Vorwort	7
Einleitung	9
Die Rotatorenmanschette	11
<b>Teil 1 Vorbereiten</b>	<b>13</b>
Schulterkreisen	14
Dehnung auf Schulterhöhe	16
Dehnung an einer Wand	18
„Über Kopf“-Dehnung	20
„Hinter Kopf“-Dehnung	22
Arme kreisen	24
Around the World	26
Durchschultern	28
Seitliches Pendeln	30
Rückwärtige Dehnung	32
<b>Teil 2 Aufbauen</b>	<b>33</b>
Innenrotation	34
Außenrotation	36

Schulter-Adduktion mit Arm-Abduktion	38
Schulter-Adduktion mit gestrecktem Arm	40
Schulter-Rotation	42
Schulterziehen	44
Reverse Butterfly	46
Gestreckte Rückwärts-Rotation	48
Gestreckte Vorwärts-Rotation	50
<b>Teil 3 Stabilisieren</b>	<b>53</b>
Paddeln	54
Ballübergabe	56
Schwimmen	58
Pike Push-Ups	60
Archer Push-Ups	62
Butterflys Variation 1	64
Butterflys Variation 2	66
Schulterdrücken	68
Frontheben	70
Schulter-Klimmzüge	74
Kommando-Klimmzüge	76