

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---------------------------------|----|
| Der Autor _____ | 6 |
| Vorwort _____ | 7 |
| Einleitung _____ | 9 |
| Die Rotatorenmanschette _____ | 11 |
| Teil 1 Vorbereiten _____ | 13 |
| 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 |
| Teil 2 Aufbauen _____ | 33 |
| 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 |
| Teil 3 Stabilisieren _____ | 53 |
| 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 |