



# coronaPost: Woche 4

## Tu was für Deine Schulter

Die 4. Woche steht bevor. Leider immer noch ohne Präsenz-Training, aber ganz nah bei Euch. Hollywood möchte Teil Eurer sportlichen Tagesroutine sein. Hier unser Wochen-Tipp [4] fürs Home-Training!



Oberkörper aufrichten! Arme nach vorn. Handgelenke anwinkeln und gegengleich oder gleichzeitig kräftig nach vorne schieben.



Finger spreizen und mit gesenkten Schultern am Gesicht vorbeiziehen.



Arme lang. Schulterkugeln Richtung Ohren und Boden ziehen. Bewegung gegengleich und gleichzeitig ausführen.



Eine Hand fast anderes Handgelenk auf dem Rücken. Brustkorb aufrichten. Zug auf Schulter und Arm. Hände wechseln!



Arme locker hängen lassen! Schulterkugeln im Bogen nach vorne und hinten rollen.



Hände in Taille.

Mit den Schultern kräftig flattern.



Beide Arme zur Seite strecken. Im Wechsel weit nach außen ziehen. Hände dabei drehen.



**Cool down !**  
Entspannen. Schultern nach Musik in alle Richtungen rollen.



„Wer lächelt statt zu toben, ist immer der Stärkere“ (Weisheit aus Japan)