

Kräftigung interscapuläre Muskulatur

WANNE

Allgemeine Kräftigung, zur Verbesserung der Zwischenschulterblattmuskulatur und somit auch der aufrechten Haltung. Gut für alle, die viel sitzen.

4-6mal ca. 10 Sekunden halten.

II



Ausgangsstellung

Aufrecht stehen oder sitzen, Kopf gerade, Arme seitlich auf Schulterhöhe ausgestreckt, Ellbogen leicht gebeugt.

Die Handrücken zeigen nach hinten.

III



Ausführung

Schulterblätter kräftig in Richtung Wirbelsäule zusammenziehen, Spannung halten, nach ca. 10 Sekunden lockern.

Variante

Schulterblätter zusätzlich nach unten ziehen.

Wichtig

Schultern nicht anheben. Bauchnaben Richtung Wirbelsäule ansaugen, um einem Hohlkreuz entgegen zu wirken.