

Dehnung

Hintere Schulter und interscapuläre Muskulatur

WANN

Bei Verkürzungen im Bereich der hinteren Schultermuskulatur, schlechter Haltung, nach langen Arbeitstagen im Büro, vor und nach Sportarten wie Golf/Tennis

WARUM

Zur Lockerung und Entspannung Des Schultergürtels

Pro Seite 3-4mal ca. 20 Sekunden halten.

II



II Ausgangsstellung

Aufrechter Stand.

Beide Ellenbogen gebeugt und die Unterarme auf Schulterhöhe umeinander wickeln, so dass möglichst beide Handflächen aufeinander liegen.

III



III Ausführung

Beide Arme langsam nach oben führen, bis die Dehnung an der Innenseite der Schulterblätter zu spüren ist.

Schultern aktiv nach unten ziehen.

Wichtig

Schultern nicht hochziehen!