

# Dehnung Hintere Schultermuskulatur

## 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.



### Ausgangsstellung

Stand (alternativ auch Sitz ), Füße parallel und hüftbreit auseinander, beide Knie leicht gebeugt, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule „ansaugen“, Schultern tief, Kopf gerade.

### Ausführung

Mit einem Arm den anderen Arm oberhalb des Ellenbogens umfassen und diesen dann gestreckt vor den Körper ziehen.

### Wichtig

Kopf gerade lassen.  
Den Oberkörper nicht mitdrehen.  
Schultern aktiv nach unten ziehen.