

Dehnung Triceps

WANN

Bei Verkürzungen im Bereich der hinteren Oberarmmuskulatur, Bewegungseinschränkungen in der Schulter, mangelnder Aufrichtung der Brustwirbelsäule, vor und nach Sportarten wie Golf und Tennis

WARUM

Zur Verbesserung der Beweglichkeit im Schulter-gürtel und Schultergelenk und somit zur Vermeidung von Verletzungen, zur Verbesserung der aufrechten Haltung

Ausführung 1 pro Seite 3-4mal ca. 20 Sekunden halten. **Ausführung 2** ca. 30 Sekunden halten, dann Seitenwechsel.

Ausgangsstellung

Aufrechter Stand.

II



II Ausführung 1

Mit einer Hand den Ellenbogen des anderen Armes greifen und diesen hinter den Kopf nach unten ziehen.

Schultern bewusst nach unten ziehen.

II



II Ausführung 2

Mit der einen Hand von oben, mit der anderen Hand von unten kommend, beide hinter den Rücken zusammenführen und greifen.