

Dehnung Vordere und hintere Schultermuskulatur

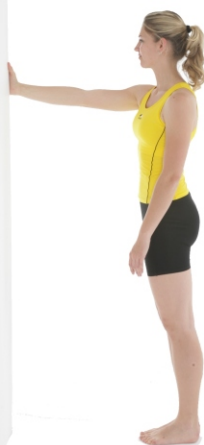
WANN

Bei Verkürzungen im Bereich der Brustmuskulatur und Bewegungseinschränkungen in der Schulter, im Golf- und Tennissport, bei schlechter Haltung

WARUM

Zur Verbesserung der aufrechten Haltung und Entlastung des Brustbeins

Pro Seite 3mal ca. 20 Sekunden halten.

I


I Ausgangsstellung

Stand vor einem Türrahmen (Laternenpfahl, etc.), Arm auf Schulterhöhe, Handfläche seitlich am Türrahmen anlegen, der Daumen zeigt nach oben.

Aufrechter Oberkörper, beide Schultern tief ziehen. Kopf gerade.

II

III


II Ausführung

Für die Dehnung der *vorderen Schultermuskulatur* mit dem gesamten Körper vom Arm wegdrehen, dabei bleibt der Ellenbogen gestreckt und die Schulter unten, bis die Dehnung im Bereich der vorderen Schulter- und Brustmuskulatur zu spüren ist.

III Für die Dehnung der *hinteren Schultermuskulatur* genau entgegengesetzt, d.h. zum gestreckten Arm hindrehen, bis die Dehnung im Bereich der hinteren Schulter bzw. des Schulterblattes zu spüren ist.

Wichtig

Schultern nicht hochziehen!