

Dehnung

Vordere 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 bzw. der sternalen Belastungshaltung

Ca. 30 Sekunden halten, dann umgreifen.



Ausgangsstellung

Aufrechter Stand.

Ausführung

Mit beiden Händen hinter dem Rücken oberhalb der Ellenbogen den jeweils anderen Oberarm umgreifen.

Brustbein anheben und beide Schulterblätter zurückziehen.