

Ziel Dehnung der Schultern

Ausgangsstellung Sitz mit ausgestreckten Beinen

Durchführung Die Arme werden seitlich schräg zur Decke gestreckt. Eine zweite Person stellt sich hinter die sitzende Person. Dabei gibt sie mit einem Bein dem Rücken etwas Halt, zusätzlich nimmt sie beide Arme und zieht sie weiter nach hinten. Diese Position wird für mindestens 30 Sekunden gehalten.

© Therapeutenteam Blankenese

