

Ziel Dehnung der Schulter
Stabilität der Wirbelsäule

Ausgangsstellung Stand, mit dem Gesicht zur Wand

Durchführung Der Oberkörper wird nach vorne gebeugt, dabei stützen
die Hände sich an der Wand ab
Der Rumpf wird parallel zum Boden gehalten
Diese Position wird für mindestens 30 Sekunden gehalten

© Therapeutenteam Blankenese

