



107

**Ziel**

Dehnung der Schulter

**Ausgangsstellung**

Stand, mit dem Gesicht zur Wand

**Durchführung**

Eine Arm wird horizontal zur anderen Seite des Körpers geführt

Der Handrücken drückt gegen die Wand

Diese Position wird für mindestens 30 Sekunden gehalten

© Therapeutenteam Blankenese