

<b>Ziel</b>	Dehnung der Schulter
<b>Ausgangsstellung</b>	Stand, seitlich neben einer Wand
<b>Durchführung</b>	Der Arm an der Wand wird nach hinten gestreckt Die Handinnenfläche wird an die Wand gedrückt Diese Position wird für mindestens 30 Sekunden gehalten

© Therapeutenteam Blankenese

