

**103****Ziel**

Dehnung der Schulter

Ausgangsstellung

Fersensitz

Durchführung

Ein Arm wird diagonal vorm Gesicht Richtung decke gestreckt. Der andere Arm gibt Druck Richtung Gesicht und Decke. Diese Position wird für mindestens 30 Sekunden gehalten.

© Therapeutenteam Blankenese