

Ziel Dehnung der Schulter

Ausgangsstellung Fersensitz

Durchführung Ein Arm wird hinter den Rücken durchgeführt zur anderen Seite. Die andere Hand umfasst den Unterarm des durchgeführten Armes und zieht in leicht noch etwas nach außen. Diese Position wird für mindestens 30 Sekunden gehalten

© Therapeutenteam Blankenese

