

**Ziel** Dehnung der Schulter

**Ausgangsstellung** Stand, seitlich zur Wand

**Durchführung** Der Oberkörper neigt sich zur Wand  
Die Arme werden über den Kopf gehoben  
Die Hände stützen sich an der Wand ab  
Diese Position wird für mindestens 30 Sekunden gehalten

© Therapeutenteam Blankenese

