

Ziel Dehnung der Schulter und Arme

Ausgangsstellung Stand, mit dem Gesicht zur Wand

Durchführung
Die Hände werden mit den Fingerspitzen nach unten
Richtung Fußboden an der Wand abgestützt
Die Ellenbogen sind leicht gebeugt
Diese Position wird für mindestens 30 Sekunden gehalten

© Therapeutenteam Blankenese

