



105

Ziel

Dehnung der Schulter

Ausgangsstellung

Stand, seitlich neben einer Wand

Durchführung

Ein Arm wird etwas hinter dem Körper an die Wand gehalten, die Hand ist dabei angewinkelt
Der andere Arm zeigt zum Fußboden
Es soll eine Dehnung an der Vorderseite der Schulter spürbar sein
Diese Position wird für mindestens 30 Sekunden gehalten

© Therapeutenteam Blankenese