



099

Ziel Dehnung der Armmuskulatur

Ausgangsstellung Schneidersitz

Durchführung Ein Arm wird gebeugt, so dass der Ellenbogen Richtung Decke zeigt, die Hand dieses Armes wird zwischen die Schulterblätter gelegt.
Die Hand des anderen Armes umfasst den Ellenbogen und zieht ihn weiter hinter den Kopf
Diese Position für mindestens 30 Sekunden Halten

© Therapeutenteam Blankenese