

Öffnung der Schulter

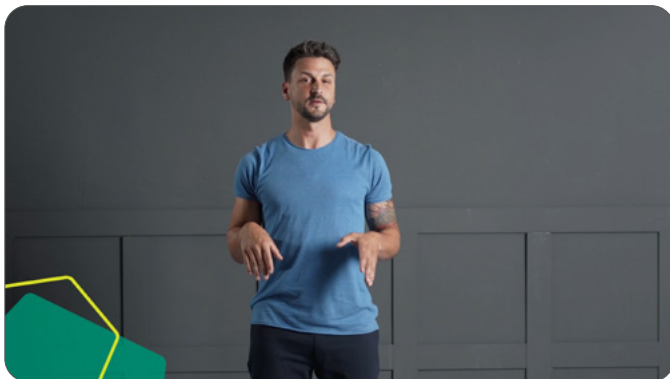
(Seite 1/2)

5 Wiederholungen pro Körperseite im Wechsel

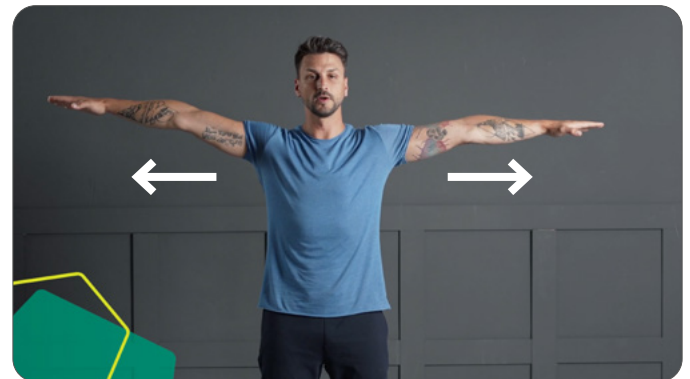
Für eine noch detailliertere Anleitung sehen Sie sich vor Beginn dieser Übung das Video von André auf unserer Website an.



Die Übung
kann auch
im Sitzen
durchgeführt
werden.



1) Sich aufrecht und fest auf den Boden stellen.



2) Arme zur Seite ausstrecken, Rücken gerade halten und Becken leicht nach vorne kippen.



3) Die rechte Handfläche zur Decke zeigen lassen.



4) Beide Arme rotierend hinter den Körper führen.

#msundichinbewegung

Öffnung der Schulter

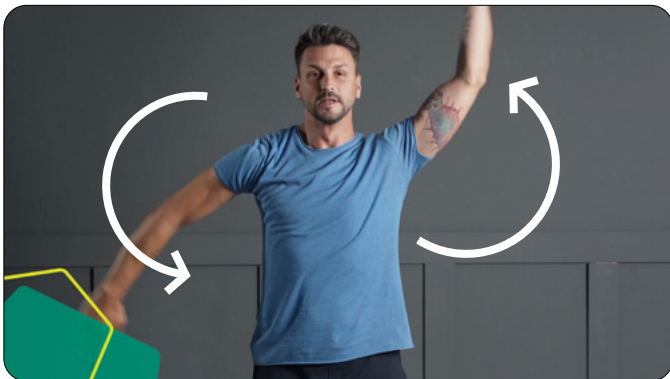
(Seite 2/2)



5) Im Idealfall berühren sich die Fingerspitzen. Wenn Sie das nicht schaffen, kein Problem.



6) Jetzt die Seite wechseln und die linke Handfläche zur Decke zeigen lassen.



7) Wieder beide Arme rotierend hinter den Körper führen.

Wichtig: Oberkörper gerade lassen und keinen Rundrücken machen.

#msundichinbewegung