



### **Schultermobilisation:**

Nehmen Sie ein unelastisches Band oder ein Handtuch zu Hilfe.

Sie können nun mit der unteren Hand durch einen sanften Zug nach unten Ihr oberes Schultergelenk dehnen und mobilisieren.

Seien Sie vorsichtig und verwenden Sie für diese Übung nicht zu viel Kraft.



### **Schultermobilisation:**

Als Variante zur obigen Übung greifen Sie sich auf Ihren Ellbogen und schieben diesen nach hinten unten.



### **Dehnung der Brustmuskulatur:**

Stellen Sie sich an der zu dehnenden Seite in Schrittstellung. Legen Sie die Hand und den Unterarm an die Wand oder einen Türstock. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das vordere Bein bis Sie in der Brustmuskulatur ein Dehngefühl spüren.

Nun drehen Sie den Oberkörper samt Kopf zur Gegenseite um die Dehnung zu verstärken.

Achten Sie darauf nicht ins Hohlkreuz zu fallen.