

Mobilisation der Schulter in Rückenlage



0 Sätze

0 Sek

1

In Rückenlage beide Hände verschränken
Beide gestreckten Arme von der Hüfte nach hinten und wieder nach vorne führen
WICHTIG: Arme dabei NICHT verdrehen (Tipp: Handgelenk umgreifen und halten)

Herabschauender Hund (Yoga)



0 Sätze

0 Wdh

2

Auf Hände und Füße stützen
Gesäß Richtung Decke strecken
Rücken gerade, Beine gestreckt
Mit den Fersen in Richtung Boden drücken
Nacken entspannt, Blick zwischen Füße

Schulter, Mobilisation mit PEZZI-Ball



0 Sätze

0 Wdh

3

aufrechter Stand * beide Arme mit PEZZI-Ball in gestreckter Vorhalte * ein Arm auf dem Ball & ein Arm unter dem Ball * mehrmals den Ball vor dem Körper mit gestreckten Arme drehen * mehrfach wiederholen

Schultern Mobilisation, Arme drehen



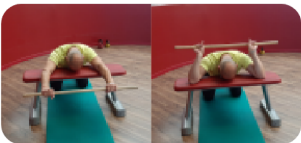
0 Sätze

0 Wdh

4

im Knie-Stand oder aufrechtem stehen * beide Arme seitlich gestreckt halten * Arme gleichzeitig im Schultergelenk drehen (d.h. Handflächen zeigen nach oben & Handflächen zeigen nach unten)

Mobilisation und Dehnung Schultern mit Stange



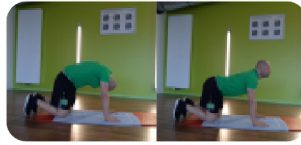
0 Sätze

0 Wdh

5

Arme auf einer Erhöhung abstützen
Den Stab schulterbreit nach vorn gestreckt halten (Handflächen zeigen zum Boden)
Kopf auf die Brust ziehen und beide Arme beugen / hinter den Kopf in den Nacken bringen und wieder nach vorne führen

Rücken-Mobilisation, Muuh & Miau



0 Sätze

0 Wdh

6

in 4-Füßler-Stand stellen * Kopf auf die Brust ziehen und gleichzeitig in den Rundrücken gehen * danach den Kopf in den Nacken legen und gleichzeitig behutsam in ein Hohlkreuz gehen