

Schulter (Rückseite) Dehnen**0** Sätze**0** Wdh**1**

im Knie-Stand oder auch aufrecht stehend * beide Fäuste an die Hals-Seiten führen und in dieser Position halten - jetzt beide Ellbogen vor dem Kopf zusammen führen und halten * mehrfach wiederholen

Schultern Mobilisation, Arme drehen**0** Sätze**0** Wdh**2**

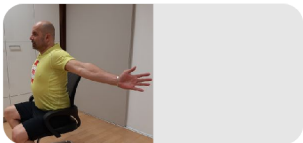
im Knie-Stand oder aufrechtem stehen * beide Arme seitlich gestreckt halten * Arme gleichzeitig im Schultergelenk drehen (d.h. Handflächen zeigen nach oben & Handflächen zeigen nach unten)

Schulter Mobilisation im Sitzen**0** Sätze**0** Wdh**3**

Führe die Arme ausgestreckt im Sitzen von unten nach oben über deinem Kopf zusammen

Schulterkreisen Mobilisation im Sitzen**0** Sätze**0** Wdh**4**

Berühre mit den Fingerspitzen die Schultern und lasse die Ellenbogen kreisen

Dehnung Brust und Schultern im Sitzen**0** Sätze**0** Wdh**5**

Richte dich im Sitzen auf, strecke die Arme seitlich aus und bewege sie zur Dehnung der Brust und Schultermuskulatur nach hinten

Dehnung Unterer Rücken**0** Sätze**0** Wdh**6**

Fasse mit beiden Händen an den Kopf, führe die Ellenbogen nach vorne und beuge den Oberkörper nach unten. Ziehe dabei die Schultern bewusst nach unten und halte diese Position

Nackentlastung**0** Sätze**0** Wdh**7**

Stirn 2 sec. gegen die Rückhand drücken & wieder entlasten

Nackentlastung - seitlich**0** Sätze**0** Wdh**8**

seitlichen Kopf 2 sec. gegen Hand drücken & wieder entlasten