

Dehnung obere Extremitäten

Trainierte Muskelgruppen:

Schultermuskeln, Armmuskeln

Ausgangsstellung:

Stehe in leicht geöffneter Seitgrätschstellung, stelle deine Füße schulterbreit auseinander, stehe aufrecht und hebe den Kopf leicht an, jedoch ohne die Schultern dabei hochzuziehen.

Übungsausführung:

Halte den rechten Arm in Schulterhöhe vor dem Körper.

Lege die linke Hand nun um den rechten Oberarm und ziehe ihn zur Schulter heran (Bild 1). Führe die Übung wechselseitig aus.

