

SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 4

Mobilisation der Brustwirbelsäule

Vierfüßlerstand, flacher Rücken, Bauchmuskeln anspannen (Hohlkreuz vermeiden). Brustwirbelsäule leicht wölben. Dann einen Punkt zwischen den Schulterblättern nach unten ziehen. Die Schultern gegen unten und die Schulterblätter dem Oberkörper entlang nach hinten ziehen. Spannung für zwei bis drei Sekunden halten, dann entspannen und 10 bis 15 Mal wiederholen.

