

BRUSTWIRBELSÄULE ÜBUNG 4

Mobilisation Schulterblätter gegen Wand

Startposition: Stehend mit dem Rücken zur Wand. Schultern an der Wand, Arme locker angewinkelt über dem Kopf an der Wand, Schulterblätter flach, Füße hüftbreit leicht von der Wand weg. Aus dieser Position die Knie so lange beugen bis die Arme gestreckt sind. Die Hände bleiben über dem Kopf. Dabei Rücken so flach wie möglich an der Wand halten. Nach oben gleiten. Mehrmals wiederholen.

