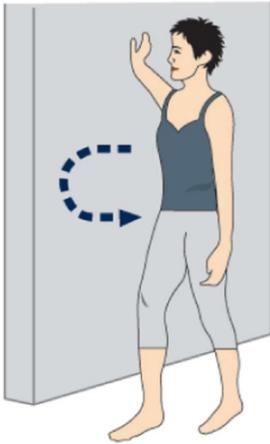


Thema: Dehnen Schulter

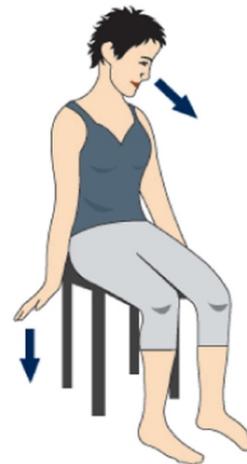


1. Bei gestrecktem Arm das Becken von der Wand wegdrehen, bis es in der Brust zieht.

5 Sekunden auf jeder Seite halten.

2. Einen Arm zum Boden drücken, Kopf zur anderen Seite neigen; dann die Seite wechseln.

5 Sekunden auf jeder Seite halten.



3. Arme abwechselnd in die gegenüberliegende Richtung nach schräg unten ziehen.

5 Sekunden auf jeder Seite halten.