

Position stehend

Beim Stehen in einer schlechten Position, sind die Körperteile nicht richtig ausgerichtet. Die Schulter bewegt nach vorne und das "Flügeln" des Schulterblattes wird wahrscheinlicher. Eine gute Schulterblattposition beginnt bei einer aufrechten Körperhaltung.



Schultermobilisation 7

Legen Sie Ihre Finger auf die Schultern. Kreisen Sie Ihre Schultern und wechseln Sie ab und zu die Richtung.



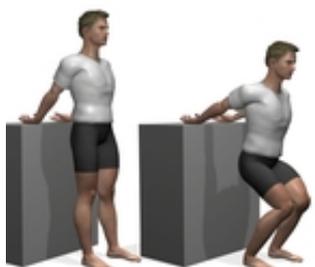
Achselzucken

Heben Sie Ihre Schultern.



Pendel 2

Gehen Sie in eine leicht nach vorne gebeugte Stellung. Sie können sich mit einer Hand am Tisch abstützen. Lassen Sie den anderen Arm entspannt hängen und bewegen Sie ihn in verschiedene Richtungen.



Brust dehnen 2

Sie stehend vor einer Plattform, legen Sie die Handvorderseite dagegen. Dann in die Hocke, bis Sie das Gefühl haben, dass die Brust sich dehnt.



Schulter dehnen 3

Fassen Sie das Stabende mit beiden Händen. Neigen Sie Ihren Oberkörper nach unten.