

## SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 12



### **Brustmuskel dehnen**

Schrittstellung (Bein der zu dehnenden Seite ist vorne), Schulter befinden sich vor dem Becken, d.h. Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt. Ellbogen höher als Schultern. Rumpf von der zu dehnenden Seite wegdrehen, um die Dehnungsphase auszulösen.

Dauer und Wiederholung: 30 Sekunden halten, 2 bis 3 Mal pro Seite wiederholen.