

## SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 13



### **Ellbogen/hinteren Oberarm dehnen**

Schulter und Ellbogengelenk in maximaler Beugung, andere Hand fasst den Ellbogen. Hand zieht den Ellbogen leicht nach hinten zur Mitte. Dehnung kann durch eine Seitneigung des Rumpfes verstärkt werden. Kopf bleibt in neutraler Position.

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