

BRUSTWIRBELSÄULE ÜBUNG 3

Stabilisierung der Schulterblätter

Rückenlage. Gewicht (2 bis 15 kg) in einer Hand mit Arm senkrecht über der Schulter, gleichseitiges Bein anwinkeln. Anderer Arm entspannt auf dem Boden über dem Kopf. Gewicht fest umfassen und Muskelkette von der Hand bis zum Schulterblatt spüren. Kopf anheben und auf die Seite rollen. Schulter und Becken bleiben auf einer Linie. Den Arm so halten, dass die Position zum Schulterblatt unverändert bleibt. Halten, so lange es geht.

