

Bewegung Mai 2011

Übung zur Erhaltung der Schulterbeweglichkeit: Brust-Stretching

Wer seine Arme nicht mehr hoch anheben, weit öffnen oder hinter den Körper bewegen kann, der kann auch im Rücken den Reißverschluss nicht mehr zumachen oder den Pullover über den Kopf ziehen. Deshalb müssen die Schultergelenke beweglich gehalten werden.

Brust-Stretching

In Schrittstellung seitlich an eine Wand stellen. Die Handkante der Kleinfingerseite etwas oberhalb der Schulterhöhe an die Wand legen. Der Ellbogen bleibt leicht gebeugt. Die Handfläche zeigt nach oben. Nun den Oberkörper sanft nach außen drehen. Seitenwechsel. Zweimal pro Seite.

