

Schulterdrücken

Diese Übung dient der Dehnung der Brustmuskulatur und kräftigt zugleich die hintere Schultermuskulatur. Die Brustwirbelsäule wird aufgerichtet.

Stand mit dem Rücken an einer Wand:

- Beugen Sie die Ellenbogen um 90 Grad und legen sie in Schulterhöhe an die Wand.
- Halten Sie die Unterarme waagrecht.
- Drücken Sie die Ellenbogen leicht gegen die Wand.

Die Spannung über 3-5 Atemzüge halten und mehrmals wiederholen.



Ein Gruß,
der bewegt!



Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung
in Schleswig-Holstein e.V.
Seekoppelweg 5a
24113 Kiel
Tel.: 0431 710387-0
Fax: 0431 710387-29
gesundheit@lvgfsh.de
www.lvgfsh.de



Unfallkasse Nord
Seekoppelweg 5a
24113 Kiel
Tel.: 0431 6407-0
Fax: 0431 6407-450
ukn@uk-nord.de
www.uk-nord.de

