

M15 Schulterdehnung

Wir strecken einen Arm nach vorne. Umfassen mit der anderen Hand das Handgelenk. Ziehen den Arm am Handgelenk langsam an unsere Brust, auf Schulterhöhe. Das tun wir auf beiden Seiten. Dann beugen wir einen Arm langsam und ziehen ihn gebeugt nach hinten über den Kopf. Das tun wir mit beiden Seiten. Dann beugen wir einen Arm erneut und fassen mit der zweiten Hand den Ellenbogen des gebeugten Arms. Ziehen den Ellenbogen langsam hinter den Kopf. Das machen wir auf beiden Seiten.

Wir nehmen beide gebeugten Ellenbogen auf Schulterhöhe nach hinten und versuchen dabei, dass sich die Schulterblätter berühren.

Wir fassen beide Arme gestreckt hinter dem Rücken zusammen. Wir bewegen beide Arme nach links und nach rechts. Es ist möglich, mit dem einen Arm den anderen lang zu ziehen. Aber sachte. Dann versuchen wir beide Arme hinter dem Rücken gestreckt langsam nach oben zu ziehen, dabei bewegen sich die Schulterblätter aufeinander zu. Der Oberkörper kann sich dabei nach vorne beugen. Das Becken bleibt gekippt. Nicht in das Hohlkreuz gehen.

Diese Übungen dehnen neben dem gesamten Schulterbereich auch den Brustkorb und verhelfen hier zu einer vertieften Atmung.