

Vorbereitende Übungen

Schultern, Protraktion–Retraktion (Vor– und Rückwärtsführen des Schulterblatts)

Ausgangshaltung: Aufrecht stehend, Füße hüftbreit auseinander.

Die Hände hinter dem Rücken falten und ausatmen.

In der Einatmung die Schultern nach hinten ziehen, dabei nähern sich die Schulterblätter einander an und die ausgestreckten Arme werden ein wenig angehoben. Das Kinn öffnet sich leicht nach oben; den Bauch leicht nach innen ziehen.

In der Ausatmung entspannen und die Schultern nach vorne bewegen.

3 – 7 Mal wiederholen.



Kontraindikationen: Erkrankungen im Bereich des Schultergürtels.

Wirkung: Beweglichkeit und bewusste Wahrnehmung des Schultergelenkes.