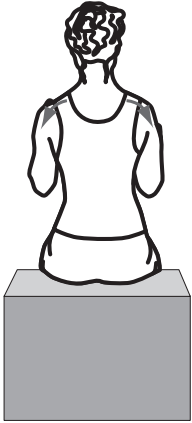
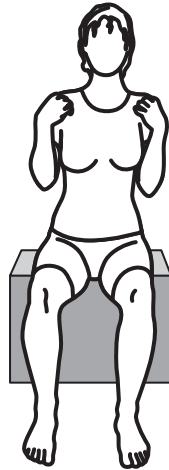


# Mobile in der Frontalebene



■ Abb. 1



■ Abb. 2

## Bewegungsablauf

Sitz (evtl. mit Lehne); die Hände berühren die Schultern.

1. Die Schultern bewegen sich wenig auf und ab.
2. Die Schultern streben auseinander. Anschließend kreisen die Schultern nach oben/seitwärts/unten.

## Wichtig

1. Der Nacken bleibt lang.
2. Die Schultern bewegen sich nicht nach vorne/hinten, weder beim Auseinanderstreben noch beim Kreisen.

**Anzahl Wiederholungen/Tempo:**

---

---

**Speziell für Sie:**

---

---

---

---

---