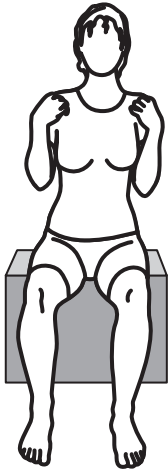
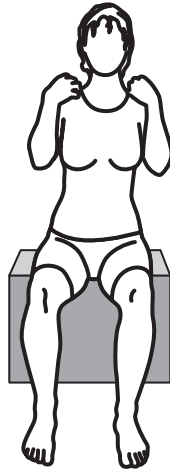


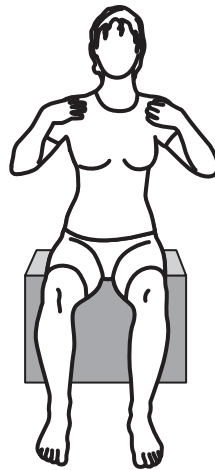
# Gegenbewegung von Arm und Schultergürtel: Abd/Add



■ Abb. 1



■ Abb. 2



■ Abb. 3

## Bewegungsablauf

1. Sitz; die Hände berühren die Schultern. Der Rücken ist lang, der Scheitel strebt nach oben.
2. Die Schultern bewegen sich zu den Ohren, die Ellenbogen zum Körper.
3. Die Schultern entfernen sich von den Ohren, gleichzeitig entfernen sich die Ellenbogen vom Körper.

## Wichtig

1. Der Schultergürtel liegt entspannt auf dem Brustkorb.
2. Die Schultern bewegen sich weder nach vorne noch nach hinten. Der Nacken bleibt lang.

## Anzahl Wiederholungen/Tempo:

---

---

## Speziell für Sie:

---

---

---

---

---