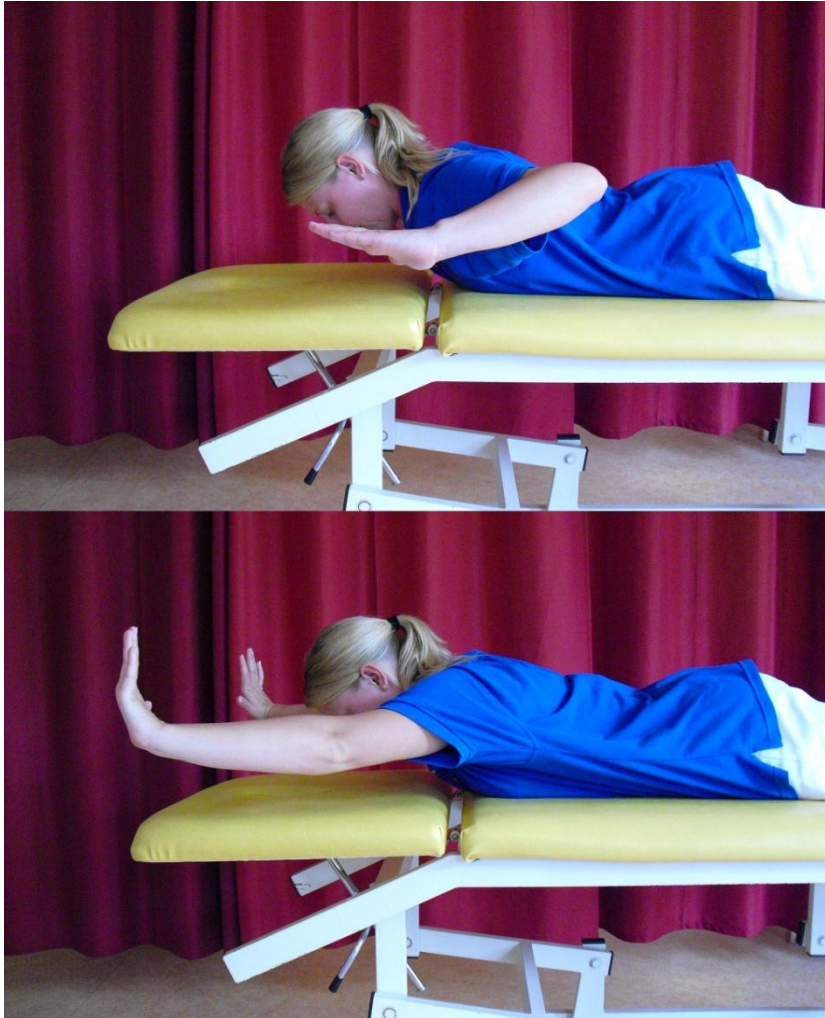


## KWA Physio-Tipp September 2012 von Arthur Danner – Bewegungsübung zur:

- Verbesserung der Haltung
- Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Aktivierung der Schultermuskulatur
- Mobilisierung der Schultergelenke



### **Ausgangsposition:**

Bauchlage auf nicht zu weicher Unterlage.

### **Durchführung der Übung:**

Beide Arme abheben, mit 90° Beugung im Ellbogen, der Kopf ist dabei in leichter Doppelkinnstellung. 10 x beide Arme nach vorne strecken. 10 x neben den Körper zurückziehen.

### **Anmerkungen:**

- Die Arme können auch abwechselnd nach vorne gestreckt werden.
- Die Übung kann auch mit der Atmung kombiniert werden: Beim Ausstrecken beider Arme nach vorne einatmen, beim Anbeugen der Arme ausatmen. Die Doppelkinnposition des Kopfes dabei halten.
- Die Übung sollte schmerzfrei ausgeführt werden.
- Nach der ersten bzw. zweiten Trainingseinheit kann ein Muskelkater im Schulterbereich auftreten.