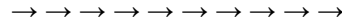


Mobility Schulter



Ausgangsposition mit aufrechtem Oberkörper stehend, beide Schulter auf gleicher Höhe, linke Schulter locker am Körper hängen lassen, Finger alle eng aneinander, inklusive Daumen, WICHTIG: Ellenbogen durchgedrückt, damit nur die Schulter arbeitet

Bewegungsausführung: linke Schulter im gestreckten Zustand mit durchgedrückten Ellenbogen zum Ohr in der Geraden hochziehen, kurz verweilen und wieder tief, so hoch es geht, und danach so tief es geht herunter schieben; nach UNTEN ziehen wichtiger und dort etwas länger verweilen
ACHTE immer darauf, dass die andere/in dem Fall rechte Schulter tief bleibt während dieser Ausführung → Wechsel zu rechter Schulter