

Dehnen (Oberarme)



1. Schritt

Der über den Kopf ausgestreckte rechte Arm wird am Ellenbogen gebeugt, die linke Hand umfasst das Ellenbogengelenk und zieht ihn in Richtung der linken Schulter.

Die Spannung wird für etwa zehn Sekunden gehalten, dann sollte die Übung auf der anderen Seite wiederholt werden.