

Dehnen (Arme)



1. Schritt

Strecken Sie den rechten Arm nach vorne und klappen die Hand nach unten.

2. Schritt

Umfassen Sie anschließend mit der linken Hand Finger und Handfläche der rechten Hand und ziehen diese in Richtung Körper.

Halten Sie die Spannung ca. 10 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm.