

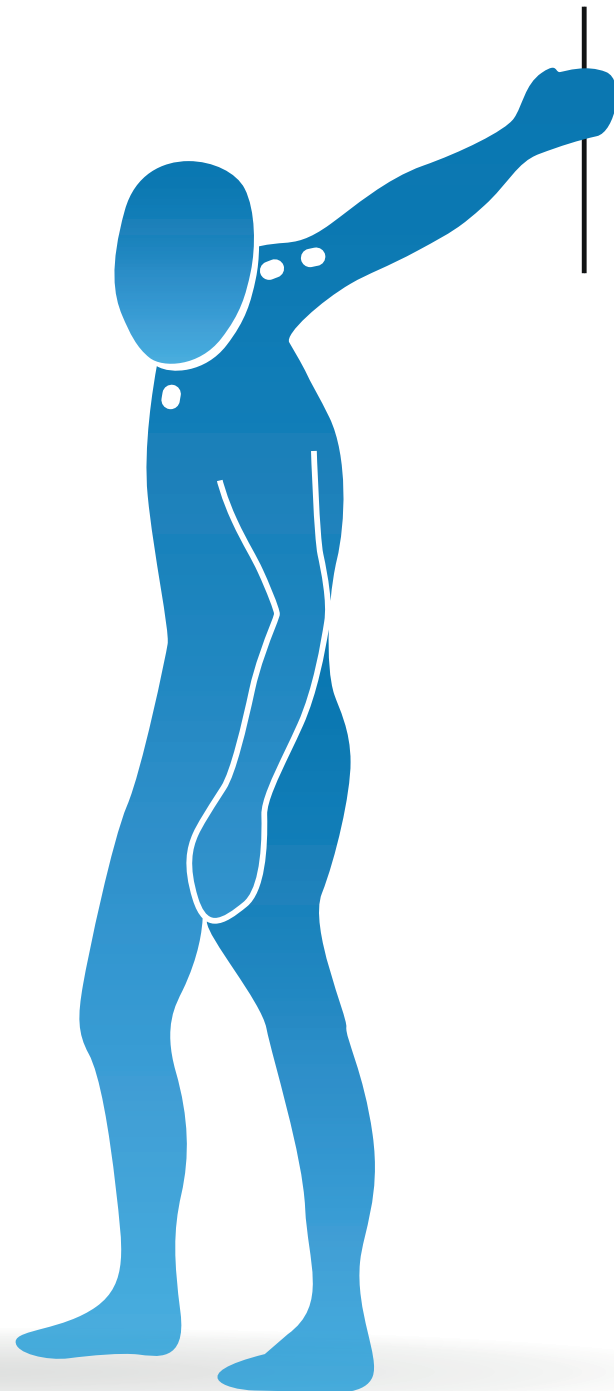


DEHNUNG DES BRUSTMUSKELS

Ausführungshinweise:

- wandnahes Bein vor
- Kopf über wandferne Schulter drehen
- Blick folgt Bewegungsrichtung

Variation: Arm waagrecht



DEHNUNG DES SCHULTERGÜRTELS

Ausführungshinweise:

- Daumen nach oben
- Brustkorb nach unten absenken
- Kopf waagrecht

Variation: Arme auseinander

