Kesselunikat

Entspannung

- Lege Deine Handgelenke auf die Rückenlehne
- Strecke Deine Beine durch
- Lasse den Oberkörper entspannt hängen

Was entspannen wir hier:

- ▶ Rückenmuskulatur
- ▶ Brustmuskulatur
- ▶ Beinrückseite

Kesselunikat

Mobilisation

- Greife Deine Hände ineinander und ziehe diese weit nach vorne (Schulterblätter auseinander ziehen)
- Öffne Deine Arme weit nach hinten

Was mobilisieren wir hier:

▶ Rotatorenmanschette
▶ Brustmuskulatur