

OBEREN RÜCKEN STÄRKEN

Ausgangsposition:

Rückwärts mit den Händen auf der Kante eines stabilen Stuhls abstützen, Ellbogen strecken, Füße hüftbreit auf dem Boden

- bewege deine Schultern 20 Sekunden nach oben und unten
- Die Ellbogen bleiben gestreckt.

TIPP:

Schultern lockern nach der Übung.

