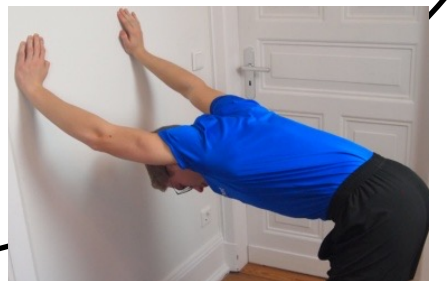
Zirkel zur Körperhaltung — Fokus auf die hintere Schulter und die Brust

1. Liegestütze, bei Bedarf mit Füßen oder Händen auf einem kleinen Kasten oder auf den Knien.

2. Dehnung der Brust rechts
3. Dehnung der Brust links

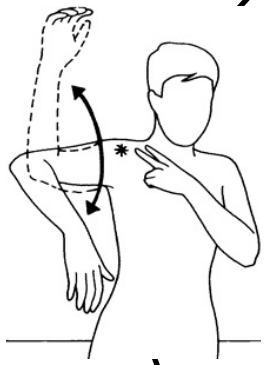
4. Butterfly reverse



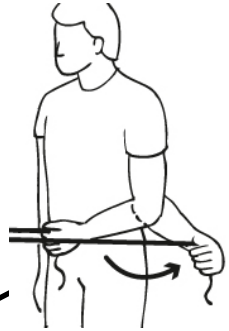
5. Dehnung der hinteren Schulter und des Rückens

6. Superman, Ellbogen und Knie berühren sich in der Kontraktionsphase. In der exzentrischen Phase so weite Streckung wie möglich.

7. Auf dem Kasten sitzend an der Wand die Arme nach hinten und die Schultern nach hinten zusammenführen



8. Rotatorenmanschette links
9. Rotatorenmanschette rechts



10. Rotatorenmanschette seitwärts rechts
11. Rotatorenmanschette seitwärts links