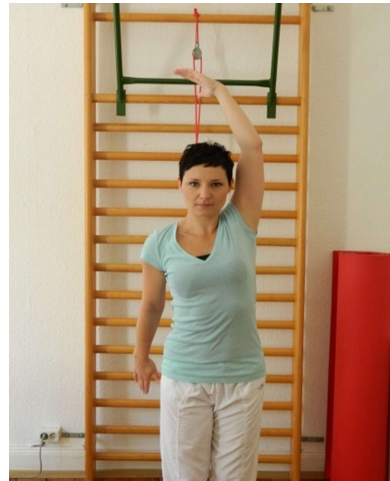


Mobilisierung des zervikothorakalen Überganges



- Beide Arme im Wechsel nach unten und oben schwingen.



- Arme zur Seite strecken, einen Handfläche zeigt nach oben , die andere nach unten.
- Dann im Wechsel beide Handflächen drehen.