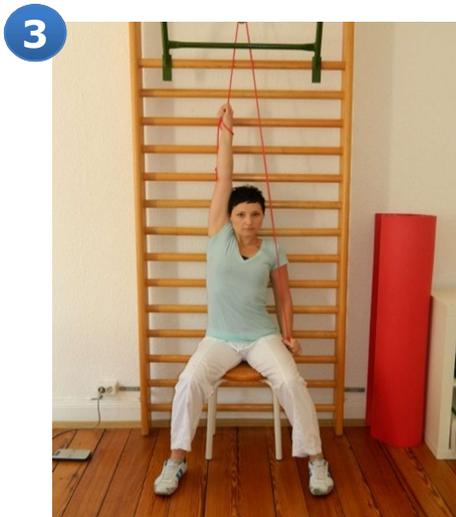
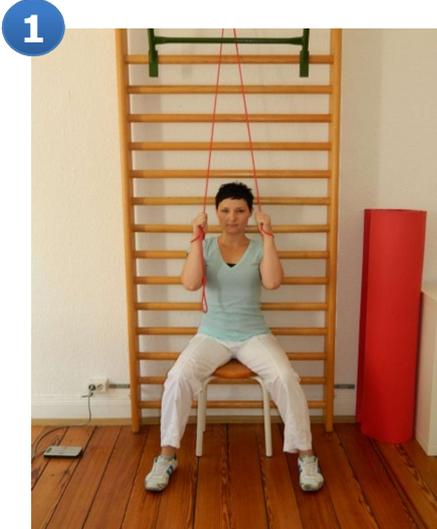


„Übungen mit dem Seilzug I“

Cervikothorakaler Übergang



- 1** ■ AGST Sitz, Schulterblätter zurück, den Seilzug mit beiden Händen etwa Höhe beider Ohren greifen
- 2** ■ Die eine Hand zieht die andere unter Gegenhalt der anderen nach oben, wenn möglich den Arm mit dem Schulterblatt am Ende weit rauschieben
- 3** ■ Wie 2 im den rechten und linken Arm im Wechsel