

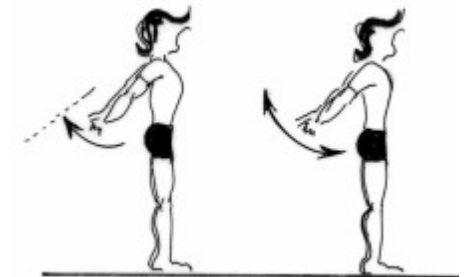
## Dehnen – Arme/Schultern: Schulteröffner

Mit der eigenen Körperkraft die Arme hinter dem Körper heben: Diese Übung erzeugt eine Dehnung der Arme und Schultern.

In aufrechter Position die Hände hinter dem Rücken verschränken. Die Ellbogen strecken und die Arme leicht nach hinten-oben anheben. Der Rumpf ist stabil, die Schultern bleiben tief, der Nacken entspannt.

Statische Dehnung: In dieser Position bleiben.

Dynamische Dehnung: Die gestreckten Arme langsam und regelmässig heben und senken.



**Bemerkung:** Ein Hohlkreuz sowie ein Nachvorneschieben des Brustkorbs vermeiden. Für eine intensivere Dehnung können die Handflächen ganz aneinandergelegt werden.

---

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**