

## MIKROPAUSEN ÜBUNG 7

### **Schulter-/Armstreckung**

Setzen Sie sich entspannt hin und legen Sie eine Hand auf die entgegengesetzte Schulter. Ziehen Sie mit der anderen Hand den Ellbogen gegen diese Schulter bis Sie eine Spannung spüren. Wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung. Atmen Sie tief durch. Schütteln Sie die Arme aus und lockern Sie die Schultern.

