

## Aktivteil Spiraldynamik® Vortrag 15./16.11.2019 Murau



Schulterblatt 8



Verschraubung Schulterblatt – Oberarm, dorsale Kapseldehnung



Spiralische Mobilisation des Ellbogens:

Innenrotation des Oberarmes und Supination des Unterarmes, Außenrotation des Oberarmes und Pronation des Unterarmes mit Längszug

Aktivübung: Schulterblattpositionierung und „Hand zu Mund“ Bewegung“



Mobilisation in die Breite der Handwurzel und Mittelhandknochen



Aktivübung für die Handbreite