

## Arme gegeneinander zur Seite führen im Stand

Oberkörper: Schultermuskulatur

Aufrechter schulterbreiter Stand, Oberarme liegen eng am Körper, Unterarme zeigen nach vorne (90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk), wobei die Handflächen nach oben gerichtet sind. Zwischen den Armen wird ein elastisches Gummiband gespannt (Band um die Hände legen). Aus dieser Position die Unterarme zur jeweiligen Seite vom Körper weg bewegen (Aussenrotation der Schultern), um das Gummiband weiter zu dehnen/spannen. Anschliessend die Arme zurück in die Ausgangsposition führen.

### Achtung:

Die Bewegung findet in den Unterarmen statt, dabei bleiben die Oberarme stabil.

### Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

### Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

