

## Verschieben der Arme im Stand

### Oberkörper: Schultermuskulatur

Sich im ganz leicht nach vorne geneigten schulterbreiten Stand vor einer Wand aufstellen. Die Distanz ist so zu halten, dass die Arme fast gestreckt sind und die Handflächen gegen die Wandfläche gepresst werden können (Handgelenke anwinkeln, Finger zeigen nach oben). Zwischen den schulterbreit positionierten Armen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Handrücken-/flächen legen). Abwechslungsweise die Position einer Hand an der Wand ändern, indem die Hand entlang der Wand an die neue Position geführt wird (die andere Hand fixiert weiterhin das andere Ende des Bandes an der Wand). Die Bewegungsabfolge ist frei wählbar, zwei Möglichkeiten wären beispielsweise: Hand re nach oben re und zurück zur Mitte, Hand re waagrecht zur rechten Seite und zurück zur Mitte, Hand re nach unten re, anschliessend dieselbe Abfolge mit der linken Hand - oder: Hand re nach oben re, Hand li nach oben li, Hand re nach unten re, Hand li nach unten li, Hand li nach oben li, Hand re nach oben re etc. Die Distanz der Arme muss nicht immer schulterbreit bleiben und kann auch variiert werden.

#### **Achtung:**

Die Arme bleiben beim Verschieben praktisch gestreckt und das Band hat stets eine gewisse Spannung.

#### **Erleichtern:**

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

#### **Erschweren:**

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

#### **Variante:**

Ausgangslage im Stütz oder Vierfussstand, dabei die Enden des Bandes um die Handgelenke legen.

