

Anheben und Senken eines Armes im Stand - links

Oberkörper: Schultermuskulatur

Im schulterbreiten aufrechten Stand wird ein Ende des elastischen Gummibandes auf Höhe des Bauchnabels mit angewinkeltem Arm mit der Hand am Körper fixiert. Mit gestrecktem Arm entlang des Körpers hält die andere (linke) Hand das freie Ende des Gummibandes (Handrückseite zeigt zur Seite weg vom Körper). Aus dieser Position den gestreckten Arm bis Schulterhöhe vor den Körper führen/anheben (Anteversion des Armes einseitig). Anschliessend den Arm zurück in die Ausgangsposition senken.

Achtung:

Gerader Rücken; die Bewegung findet ausschliesslich im Arm statt (keine Unterstützung durch Bewegung des Oberkörpers, dieser bleibt stabil).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

