

Arme gegeneinander zur Seite führen im Stand

Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur

Aufrechter schulterbreiter Stand, Arme angewinkelt in Vorhalte (Ellenbogen auf Brusthöhe, 90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk, so dass Oberarme nach vorne zeigen und Unterarme senkrecht nach oben gerichtet sind), zwischen den Armen ein elastisches Gummiband spannen (Band etwas oberhalb der Ellenbogen um die Unterarme legen). Aus dieser Position die Arme öffnen/seitlich abspreizen (Schulterblätter zusammenziehen - Retraktion/Aussenrotation der Schultern) und zurück in die Ausgangsposition führen.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

