

Abduktion und Adduktion der Arme im Stand

Oberkörper: Rückenmuskulatur

Im schulterbreiten Stand zeigen die gestreckten Arme senkrecht nach oben (Hochhalte), wobei die Handflächen zur jeweiligen Seite zeigen, zwischen den Armen wird ein elastisches Gummiband gespannt (Band um die Hände/Handflächen legen). Die Handflächen zur jeweiligen Seite drücken (die Arme abspreizen - V-Position), um das Gummiband zu dehnen/weiter zu spannen. Anschliessend die Arme zurück in die Ausgangsposition führen.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

