

Anheben und Senken der Arme im Stand alternierend

Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur

Aufrechter schulterbreiter Stand, Arme ausgestreckt in Vorhalte, Arme versetzt auf und ab (Elevation und Depression) bewegen (bis Scheitel- respektive Bauchnabelhöhe), dabei wird in den Händen ein elastisches Gummiband gehalten (in den Endpositionen der Arme ist das Band gespannt).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

