

Arm nach hinten führen im Stand - links

Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Aufrechter schulterbreiter Stand, ein Arm (links) hängend entlang der Körperseite hält ein Ende des elastischen Gummibandes fest (unterhalb des Hüftknochens ungefähr Mitte Oberschenkel), der andere (rechte) angewinkelte Arm (ca. 90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk- Oberarm zeigt senkrecht nach unten, Unterarm waagrecht zum Boden gerichtet) fixiert das andere Ende des Bandes auf dem Hüftknochen (links). Den praktisch gestreckten Trainingsarm (links) nach hinten (einseitige Retroversion) und zurück in die Ausgangsposition führen.

Achtung:

Bewegung findet ausschliesslich im Schultergelenk statt (Oberkörper bleibt stabil).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

