

Arme gegeneinander zur Seite führen im Stand

Oberkörper: Schultermuskulatur

Aufrechter schulterbreiter Stand, Oberarme zeigen auf Schulterhöhe nach vorne, Unterarme zeigen nach oben (90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk), wobei die Handflächen nach vorne gerichtet sind (in Blickrichtung). In den Händen wird ein elastisches Gummiband gehalten. Aus dieser Position die angewinkelten Arme zur jeweiligen Seite vom Körper weg bewegen (Aussenrotation der Schultern), um das Gummiband weiter zu dehnen/spannen. Anschliessend die Arme zurück in die Ausgangsposition führen.

Achtung:

Der Winkel des Ellenbogengelenkes bleibt stabil, die Bewegung findet in den Schultern statt.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

