

Arme gegengleich zur Seite führen im Stand

Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur

Aufrechter schulterbreiter Stand, Arme auf Schulterhöhe ausgestreckt in Vorhalte, Handrücken zeigen zur jeweiligen Seite weg vom Körper, zwischen den Armen wird ein elastisches Gummiband gespannt (Band um die Handrücken 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.

