

Stärkung des Rückens und der Schultermanschette zur Aufrichtung

Falls sie Zweifel haben, ob die Übung für sie geeignet ist, fragen sie bitte Ihre Ärztin/Arzt.



1. Gymnastikband auf Stirnhöhe befestigen, zum Beispiel an einer Garderobe



2. Band so um die Hand wickeln, dass es hält ohne es zu greifen, Daumen zeigen nach oben



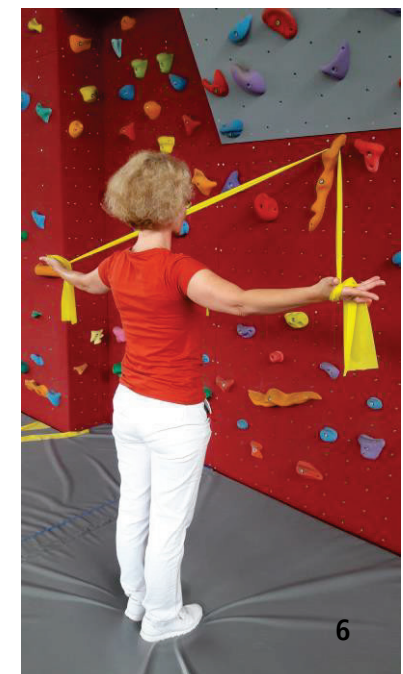
3. Arme langsam nach außen führen und Schultern dabei NICHT hochziehen



4. Arme nach außen drehen dabei, so dass die Daumen in der Endposition nach hinten zeigen



5. Arme dann wieder langsam und kontrolliert nach vorne führen. Daumen zeigt wieder nach oben



6. Vorgang 12-15x auf verschiedenen Höhen wiederholen. 3 Sätze mit Pausen