

Abduktion und Adduktion der Arme im Stand

Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur

Im schulterbreiten Stand zeigen die Arme hängend in Richtung Boden, wobei die Handrücken zur jeweiligen Seite zeigen, zwischen den Armen wird ein elastisches Gummiband gespannt (Band um die Hände/Handrücken legen). Die Handrücken zur jeweiligen Seite drücken (die Arme abspreizen), um das Gummiband zu dehnen/weiter zu spannen. Anschliessend die Arme zurück in die Ausgangsposition führen.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

