

SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 8

Schulter, Aussenrotation

Theraband auf Ellbogenhöhe fixieren.
Rechtwinklig gebeugten Arm mit Handrücken
des anderen Arms unterstützen.
Unterarm nach aussen bewegen.
Der Ellbogen muss am Körper bleiben.
Wiederholung: 20 bis 30 Mal.

