

SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 7

Schulter, Innenrotation

Theraband auf Ellbogenhöhe fixieren.
Rechtwinklig gebeugten Arm mit Handrücken
des anderen Arms unterstützen. Unterarm
nach innen bewegen. Der Ellbogen muss am
Körper bleiben.

Wiederholung: 20 bis 30 Mal.

