

SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 6

Armziehen rückwärts

Theraband horizontal an Türe befestigen. Zweibeinstand mit leicht gebeugten Knien, Arme nach vorn oben ausgestreckt, Hände umfassen Theraband, Wirbelsäule neutral und angespannter Rumpf. Ausgestreckte Arme nach unten Richtung Hüfte ziehen, bis sich die Hände auf Hüfthöhe befinden, dann wieder langsam hochbringen (Skistock nach hinten und unten stossen).

Wiederholung: 10 bis 15 Mal.

