

SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 9

Armkräftigung, Beugen

Sitzend, Arm nahe am Körper, Ellenbogen bleibt am Körper. Zuerst ohne Gewicht. Wenn normale Bewegung möglich ist, mit Gewicht (z. B. gefüllte PET-Flasche). Wiederholung: 20 bis 30 Mal.

