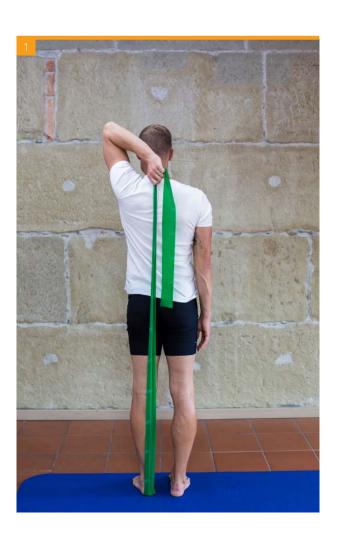


SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 10



Armkräftigung, Strecken

Ellbogen neben Ohr, Hand hinter Kopf nach unten, dann Theraband nach oben ziehen. Wiederholung: 20 bis 30 Mal.

