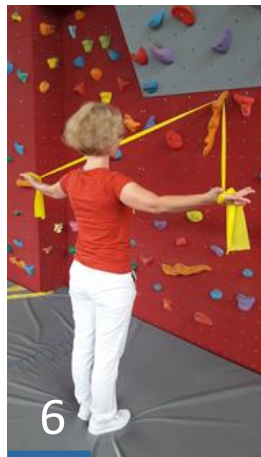


## Kräftigung und Aufrichtung des Schultergürtels

Falls Sie Zweifel haben, ob die Übung für Sie geeignet ist, fragen Sie bitte Ihre Ärztin/Arzt.



### Vorbereitung

1. Das Gymnastikband ungefähr auf Stirnhöhe befestigt, z.B. an einer Garderobe
2. Das Band nun so häufig um die Hände wickeln, bis es hält, ohne dass es gegriffen werden muss. Die Daumen sollen nach oben zeigen.

### Übungszyklus

3. Die Arme nun nicht ganz gestreckt nach außen führen und die Schulter dabei NICHT hochziehen.
4. Während der Bewegung nach außen, drehen sich die Hände langsam, sodass in der Endposition die Daumen nach hinten zeigen
5. Anschließend die Arme wieder langsam und kontrolliert nach vorne führen. Die Hände drehen sich wieder nach innen, der Daumen zeigt am Ende wieder nach oben.
6. Diesen Ablauf ca. 10x wiederholen. Dabei den Winkel des Armes nach oben und unten variieren, aber immer nach schräg unten ziehen, nie nach oben

Insgesamt 3 Sätze mit Pausen.