

SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 3

Schulterblatt rückwärts

Sitzposition, Arme nach vorn ausgestreckt, Rumpf angespannt, Hände fassen das Theraband. Ellbogen auf Schulterhöhe nach hinten ziehen, bis das Bewegungsende erreicht ist. Variation Ellbogen dem Körper entlang nach hinten ziehen. Dauer und Wiederholung: 10 bis 15 Sekunden halten, 3 bis 4 Serien.

