

Arm Heranführen (Adduktion)



Ausgangsstellung:

① Hüftbreiter Stand mit aufrechter Körperhaltung. Die Schultern leicht nach hinten unten spannen. Bauchnabel einziehen (Bauchmuskelspannung) und Beckenboden anspannen. Den Arm seitlich abspreizen und das Band unter Spannung halten.

Ausführung:

② Die Ausgangsstellung halten und nun das Band in Richtung Oberschenkel ziehen. Dabei zeigt die Handfläche Richtung Oberschenkel.

Bitte beachten: Aufrechte Haltung: keine Seitneigung und die Schultern nicht hochziehen.

Hilfsmittel: Elastisches Band, Seilzug

Übung abbrechen: Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



Alle Übungen

*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemäße Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen | +41 61 421 36 66
www.physiotherapie-binningen.ch | praxis@physiotherapie-binningen.ch