104

Seitliches gebeugtes Abheben mit Band

1

2

Ausgangsstellung:
① Schrittstellung. Das elastische Band wird unter dem vornestehenden Fuss fixiert und mit der gegenseitigen Hand festgehalten. Bereits in der Ausgangsstellung sollte das Band leicht gespannt bzw. straff sein. Der Arm wird mit gebeugtem Ellenbogen (90°) seitlich am Oberkörper positioniert. Der Handrücken zeigt zur Seite.

Ausführung:
② Mit gebeugtem Ellenbogen (90°) wird der Oberarm seitlich abgehoben und in eine horizontale Position gebracht. Der Handrücken zeigt nun nach oben.

Bitte beachten: Die Schultern nicht hochziehen. Rücken und Kopf bleiben gerade, aufrechte Haltung. Nicht ins Hohlkreuz fallen. Winkel im Ellenbogen bleibt immer 90°

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 | praxis@physiotherapie-binningen.ch
Alle Übungen: www.physiotherapie-binningen.ch/übungen