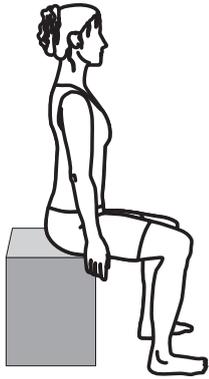
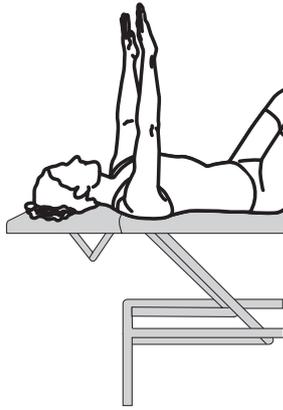


Gegenbewegung von Arm und Schultergürtel: IR/AR



■ Abb. 1



■ Abb. 2

Bewegungsablauf

1. Sitz; die Arme hängen entspannt neben dem Körper. Während sich die Schultern nach vorne bewegen, drehen die Handflächen nach vorne. Bewegen sich die Schultern nach hinten, drehen die Handflächen nach hinten.
2. Rückenlage; die Arme zeigen nach oben und stehen parallel, die Handflächen schauen zueinander. Sobald sich die Schultern zu den Ohren bewegen, drehen die Handflächen kopfwärts; entfernen sich die Schultern von den Ohren, drehen die Handflächen fußwärts.

Wichtig

1. Die Schultern bewegen sich nur nach vorne/hinten, nie nach oben. Die Armlängsachse wird parallel nach vorne/hinten verschoben, so dass die Hand immer unter der Schulter steht.
2. Die Schulterblätter behalten Kontakt zur Unterlage, die Armlängsachsen stehen immer parallel und vertikal.

Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:
