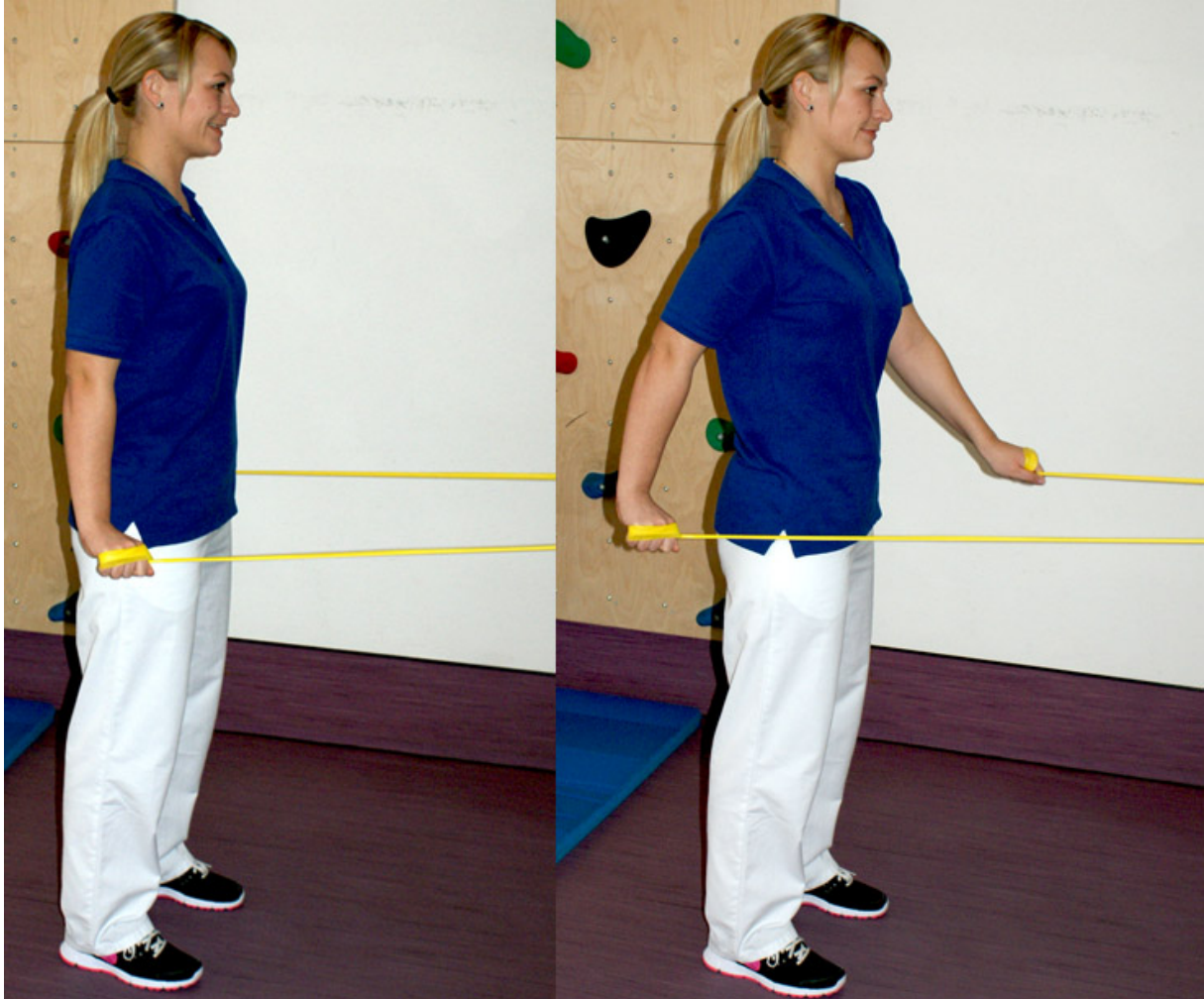


Physio-Tipp April 2016 – Bewegungsübung zur:

- Gleichgewichtsschulung
- Aktivierung der Arme und des Rumpfes
- Mobilisierung der Schultergelenke



Ausgangsposition:

Freier Stand vor einer Tür. Das elastische Band ist hüfthoch an der Türklinke zu befestigen.

Durchführung der Übung:

Der Abstand zur Tür sollte so gewählt werden, dass das elastische Band bereits auf Spannung ist. Beide Hände halten die jeweiligen Enden des elastischen Bandes. Jetzt die Arme im Wechsel nach vorne und nach hinten schwingen und gegen den Widerstand des elastischen Bandes arbeiten.

Dauer:

Armpendel auf jeder Seite 30x wiederholen

Anmerkung:

Das Armpendel, auf beiden Seiten, sollte sehr zügig durchgeführt werden. Die Bewegung sollte nur in den Schultergelenken stattfinden. Der Rumpf und die Hüfte machen dabei keine Bewegung

Diese Übung kann im breitbeinigen und schmalspurigen Stand, oder auch (für Fortgeschrittene) im Einbeinstand durchgeführt werden

Die Übung sollte schmerzfrei durchgeführt werden.