



Datum 13.10.2011

Oberarm- und Schultergürtelmuskulatur

Übung für:

Ziel: Kräftigungsprogramm der oberen Extremität für Osteoporosepatienten

Ausgangsstellung



- Die Arme nach oben strecken und die Handinnenflächen kräftig zusammendrücken.
- Ellenbogengelenke leicht gebeugt halten.

Endstellung

Ausgangsstellung
entspricht Endstellung

Erwartungshaltung:

Übungsausführung:

Die Spannung 5 Sekunden halten.

Wiederholungen			Pausenlänge	Für ca. 10 Sekunden die Arme ausschütteln.
Serie/Übungen	3-4x		Intensität	