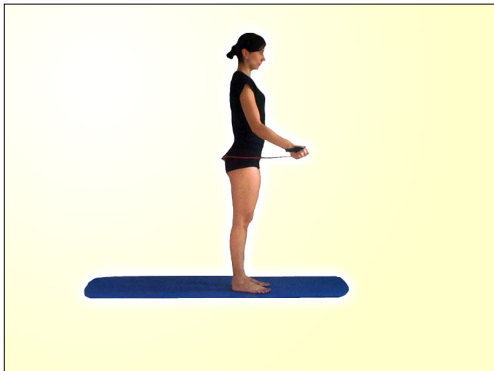


### **Außenrotatoren**

Seitenlage. Bewegen sie ein Gewicht von 1 Kilo mit abgewinkeltem Arm hoch und hinten. Die Ausführung ist ruhig. Die Übung 15x Wiederholen a 3 Serien.



Den Arm seitlich vom Körper richtung Decke heben dynamisch. Die Übung 15x Wiederholen a 3 Serien.



Sie nehmen ein Gewicht von 1,5 Kg in die Hand und beugen den Ellenbogen an. Versuchen Sie die Bewegung mit einer Drehung zu versehen indem Sie beim beugen die Handstellung so drehen, dass Sie in die Handfläche schauen können. Beim Strecken drehen Sie die Hand auf, dass Sie bei gestrecktem Arm auf Ihren Handrücken schauen. Die Übung 15x Wiederholen a 3 Sereien.



### **Innenrotation**

Das Band wird sorgfältig angelegt. Hierbei sollte es in der Anfangsposition schon eine gewisse Spannung haben. Sollte die Übung zu leicht sein, dann wird das Band doppelt genommen, oder die Farbe(Stärke) verändert. Ziehen Sie nun den Arm auf die Unterlage nach unten. Die Übung 15x Wiederholen a 3 Serien.