

Overhead Motion Protokoll

Ihre Belastungslimiten sind _____

◇ Ellbogen beugen und strecken

Legen Sie sich auf den Rücken und falten Sie die Hände. Führen Sie die Hände in Richtung Stirn oder Mund und anschliessend nach oben zur Decke.



◇ Unterarm drehen

Legen Sie sich auf den Rücken und falten Sie die Hände. Drehen Sie die Hände so, dass Sie abwechselungsweise den rechten und den linken Handrücken sehen können.

