

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.



Physiotherapie KSA

Haus 14, Tellstrasse 25, 5001 Aarau
062 838 46 85

physiotherapie@ksa.ch
www.ksa.ch/zentren-kliniken/physiotherapie