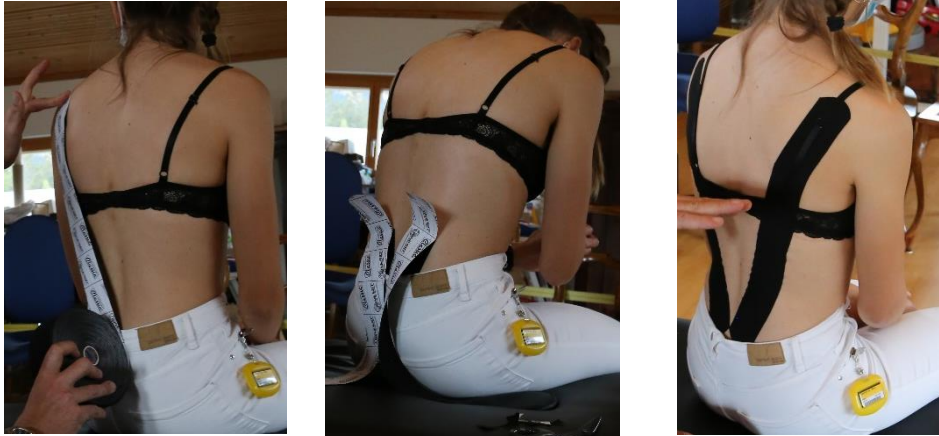


BWS Aufrichtung

Abmessen: Patient setzt sich auf einen Stuhl oder aufs Bett und macht einen runden Rücken. Tape abmessen von Kreuz bis zur Schulter.

Anlegen: Anker unten im Kreuz (lumbal) in neutraler Position (Pat. sitzt mit aufrechtem Oberkörper). Gut fixieren. Patient beugt sich wieder nach vorne und Tape wird ohne Zug bis zu den Schultern angelegt. Beidseitig wiederholen.



Abmessen: Arm hochheben, von Wirbelsäule bis Ende Deltamuskel

Anlegen: Anker an Wirbelsäule in neutraler Position (Arm unten, gerader Rücken) anlegen. Arm heben und Tape mit 50 % Zug spannen und an oberen Drittel Oberarms kleben. Tape mit Zug noch nicht anreiben. Arm langsam runter und Tape dann in neutraler Position anreiben. Beidseitig durchführen.



FERTIG! 😊

