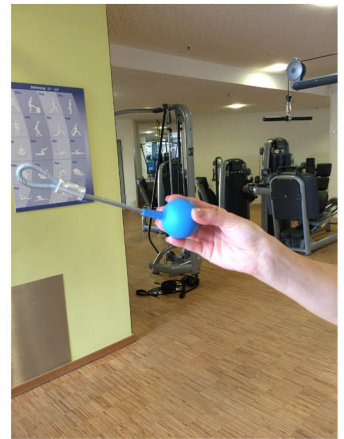


an dem Zugturm sollte so gewählt sein, dass Sie jederzeit in der Lage sind das Gewicht zu bewegen, wie oben aufgeführt. Sollten Sie ein Gewicht einstellen, dass Sie geneigt sind den easyballZ single greifen zu müssen, sind Sie aus dem Wirkungsbereich der easyballZ heraus.



Übungsbeispiele:

**- Rotatorenmanschette
(Innen- und Außenrotation)**

