

Kräftigung Interscapuläre Muskulatur & Oberarme mit Elastikband

WANN

Allgemeine Kräftigung, zur Verbesserung der Rumpfmuskulatur und somit auch der aufrechten Haltung

3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Schrittstellung, vorderes Bein leicht gebeugt, hinteres Bein gestreckt, Ferse am Boden. Beide Fußspitzen zeigen parallel nach vorne.

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule "ansaugen", Brustbein anheben, Schultern tief, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Elastikband fest umgreifen. Der Zug des Bands kommt von vorne. Dabei Oberkörper möglichst aufrecht halten.

Arme entspannt vor dem Körper, Ellenbogen leicht gebeugt.

III



III Ausführung

Das Elastikband mit beiden Händen seitlich zum Oberkörper ziehen, dabei beide Ellenbogen anbeugen, dann zurück in Ausgangsstellung.

Wichtig

Kopf gerade und Schultern tief lassen.
Nicht mit dem Oberkörper nach hinten lehnen.
Bewegung langsam ausführen.