

Kräftigung Interscapuläre Muskulatur & oberer Rücken

WANN

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

3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

1



1 Ausgangsstellung

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

Gewicht auf dem vorderen Bein, Oberkörper soweit nach vorne neigen, dass dieser in Verlängerung des hinteren gestreckten Beines steht.

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

Arme in 90° - Beugstellung vor dem Körper halten.

2



2 Ausführung

Beide Arme in 90° - Stellung nach hinten und die Schulterblätter zusammenziehen. Arm- und Schultermuskulatur dabei bewusst und aktiv anspannen.

Varianten

Die gleiche Übung mit Elastikband.

Wichtig

Nicht mit dem Oberkörper nach hinten lehnen.