

Kräftigung Vordere Schultermuskulatur & Biceps

WANNE

Bei allgemeiner Haltungsschwäche, gut nach Schulterverletzungen zum Wiederaufbau der Muskulatur, bei allen Schlag- und Wurfsporarten

3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Schrittstellung, vorderes Knie ist leicht gebeugt, Fuß auf Theraband, hinteres Bein gestreckt.

Beide Fußspitzen zeigen nach vorne, so dass das Becken parallel ist.

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule "ansaugen", Schultern tief, Kopf gerade.

Elastikband so um beide Hände wickeln, dass die Handflächen nach oben zeigen.

III



III Ausführung

Das Elastikband mit beiden Händen nach oben ziehen, bis die Ellenbogen etwa auf Schulterhöhe sind.

Wichtig

Ellenbogen zeigen nach vorne und bleiben gebeugt.

Nicht mit dem Oberkörper nach hinten lehnen, Schultern unten lassen.

Übung langsam ausführen!