

Kräftigung Biceps mit Elastikband

WANNE

Gut bei Schulterbeschwerden wie Impingementsyndromen, da die lange Bicepssehne den Oberarmkopf nach unten zieht und es somit zu einer Entlastung kommt

3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Schrittstellung, der vordere Fuß steht auf dem Theraband, vorderes Knie leicht gebeugt, hinteres Bein gestreckt. Beide Fußspitzen zeigen parallel nach vorne.

Oberkörper gerade, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule "ansaugen" (kein Hohlkreuz!).

Ellenbogen und Oberarme eng am Körper.

III



III Ausführung

Beide Ellenbogen anbeugen und das Elastikband mit den Händen Richtung Schultergelenk ziehen. Die Beine können jeweils gewechselt werden.

Wichtig

Bei der Ausführung nicht mit dem Oberkörper nach hinten lehnen.

Langsame Ausführung.

Oberarme und Ellenbogen bleiben am Körper.