

Kräftigung Vorderer Brustmuskel & Schulter

WANN

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

Ca. 10mal 10 Sekunden halten.

II
II



II Ausgangsstellung

Füße hüftbreit, Knie leicht gebeugt, aufrechter Oberkörper, Schulter tief, Kopf gerade.

Handflächen zunächst auf Brusthöhe vor dem Körper aneinanderlegen.

Ellenbogen auf gleicher Höhe wie Schultern und Handgelenke.

II Ausführung

Beide Handflächen fest aufeinander drücken und Druck halten.

Varianten

II Diese Anspannung auf verschiedenen Höhen wiederholen.

II

