

UEBUNG DER WOCHE

52/52 Kräftigung der Schultermuskulatur

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



04.26

Die Uebung der Woche ist eine wöchentlich erscheinende Bewegungsempfehlung für Sie.

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Schrittstellung, Körperschwerpunkt über dem vorderen Bein, Oberkörper etwas vorgeneigt, Arm am Rumpf bzw. in Vorhalte, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet, Theraband von vorn unten

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Rumpf aufrichten und stabilisieren, Arm nach vorn oben führen, Rumpf dabei nicht verdrehen und wieder senken, Kopf folgt der Hand, Rumpf stabilisieren, Ausweichbewegungen im Lendenwirbelsäulen-/Brustwirbelsäulen-Bereich vermeiden

Endposition aktiver Arm oben vorn, Halswirbelsäule überstreckt, Kopf/Blick folgt der Hand,

Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Wiederholungszahl 15

Durchgänge 3

powered by

evoletics[®]

© 2012. "3 Stripes" and the "3-Bars logo" are registered trademarks of the adidas Group, used with permission.