

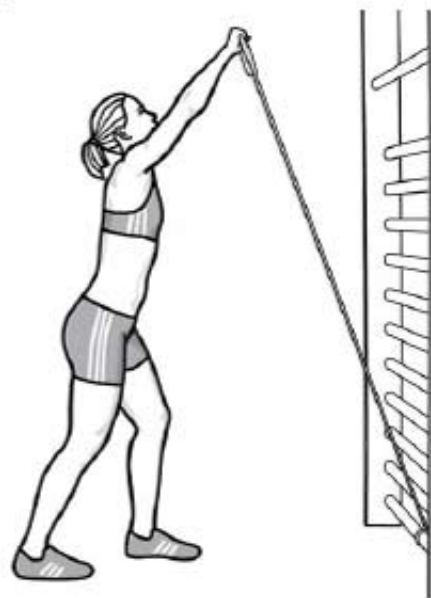
## UEBUNG DER WOCHE

### 52/52 Kräftigung der Schultermuskulatur

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



88

---

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.