

Übungserklärung

Extension und Flexion der Arme im Stand

Oberkörper: Armstrecker

Aufrechter Stand (Füße parallel oder leicht versetzt), Gegenstand (z.B. Pneu oder Kampffrucksack) mit fast ausgestreckten Armen über dem Kopf halten, Arme beugen und strecken (Gegenstand hinter den Kopf führen, Bewegung im Ellenbogengelenk, Oberarme stabil).

Achtung: Bauch anspannen, gerader Rücken, Ellenbogen bleiben auf Kopfhöhe schulterbreit am selben Ort.

Erleichtern: Weniger Gewicht.

Erschweren: Mehr Gewicht.

Bildliche Darstellung

