

Extension und Flexion des Armes im Stand - links

Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker

Aufrechter schulterbreiter Stand, der linke Arm angewinkelt, so dass sich die Hand bei der Brust befindet (gleiche Körperseite - Handrücken zeigt zur Seite weg vom Körper) und der Ellenbogen eng am Körper liegt. Um die Schulter wird ein elastisches Gummiband gelegt, welches mit der Hand des Trainingsarmes (links) festgehalten wird. Aus dieser Position den Arm nach vorne auf Brusthöhe ausstrecken, dabei den Arm rotieren, dass in der Endposition der Handrücken nach oben gerichtet ist. Anschliessend den Arm beugen, um ihn zurück in die Ausgangslage zu führen.

Achtung:

Die Bewegung findet nur im Arm und der Schulter statt (Oberkörper bleibt stabil und aufrecht, kein nach vorne bzw. zurücklehnen).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

