

Übungserklärung

Extension und Flexion der Arme im Stand

Oberkörper: Schultermuskulatur, Armstrecker

Aufrechter schulterbreiter Stand, die Füße befinden sich in den Schlaufen, den Gymnastikstab auf Schulterhöhe vor dem Körper halten (die Handrücken zeigen zur Brust), Arme langsam nach oben über Kopf in die Hochhalte und zurück in die Ausgangsposition führen.

Achtung: Kein Hohlkreuz, Rumpf anspannen.

Erleichtern: Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

Erschweren: Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.

Variante I: Kombination der Endposition mit einer Kniebeuge bzw. einem Ausfallschritt. Dabei darauf achten, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen.

Variante II: Übung in Bauch-/Rückenlage durchführen.

Bildliche Darstellung

