

Übungserklärung

Anheben und Senken der Arme im Stand alternierend

Oberkörper: Schultermuskulatur

Aufrechter Stand, Sturmgewehr mit fast ausgestreckten Armen auf Schulterhöhe in Vorhalte (eine Hand am Kolben, die andere am Handschutz), wechselseitig die Arme auf und ab bewegen wie man ein Auto lenken/steuern würde (Sturmgewehr auf beide Seiten abkippen).

Achtung: Bauch anspannen, gerader Rücken, Schultern stabilisieren (Richtung Hüfte drücken).

Erleichtern: Arme weniger weit anheben (tiefer Schulterhöhe).

Erschweren: -

Bildliche Darstellung

