

Extension und Flexion des Armes im halben Kniestand - rechts

Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger

Halber Kniestand (half kneeling) mit leicht nach vorne geneigtem Oberkörper, mit dem auf dem Boden abgestellten (linken) Fuss wird ein elastisches Gummiband fixiert. Der (rechte) gestreckte Arm auf der Seite des knienden Beines hält das freie Ende des Gummibandes. Aus dieser Position den Arm anwinkeln (Gummiband weiter dehnen/spannen), indem die Hand zur Brust geführt wird (Retraktion Schulter). Anschliessend den Arm zurück in die Ausgangsposition strecken.

Achtung:

Stets auf einen gestreckten Rücken achten (Rumpf anspannen). Der Winkel von Rücken und Oberschenkel bleibt während der ganzen Übung unverändert. Ellenbogen nach hinten oben ziehen (bleibt eng am Körper).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

