

Arm nach oben führen im Stand - links

Oberkörper: Schultermuskulatur, Armstrecker

Aufrechter schulterbreiter Stand, ein Arm (links) angewinkelt vor dem Körper (Handfläche zeigt nach vorne, Hand nahe der Schulter auf der gleichen Körperseite, Ellenbogen am Körper), der andere (rechte) Arm angewinkelt (ungefähr 90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk) hinter dem Körper (Handrücken mittig auf dem Rücken platzieren), mit beiden Händen je ein Ende des elastischen Gummibandes fassen. Aus dieser Position den Trainingsarm (links) nach oben ausstrecken (einseitige Schulterpresse), um das Gummiband weiter zu dehnen/spannen. Anschliessend den Arm zurück in die Ausgangsposition beugen (Hand zur Schulter führen).

Achtung:

Kein Hohlkreuz (Bauch anspannen).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

