

Übungserklärung

Extension und Flexion der Arme im Stand

Oberkörper: Armstrecker

Aufrechter schulterbreiter Stand, die Füße befinden sich in den Schlaufen, mit beiden Händen den Gymnastikstab hinter dem Kopf halten, die Ellenbogen sind gebeugt und liegen eng beim Kopf, die Handrücken zeigen nach unten, (Unter-)Arme strecken und zurück in die Ausgangsposition beugen.

Achtung: Bewegung findet nur in den Ellenbogen statt, welche nahe am Kopf bleiben, kein Hohlkreuz (Rumpf anspannen).

Erleichtern: Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

Erschweren: Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.

Bildliche Darstellung

