

Extension und Flexion des Armes im Stand - rechts

Oberkörper: Armstrecker

Im Aufrechten schulterbreiten Stand einen Arm (rechts) anwinkeln, so dass sich die Hand nahe der Schulter befindet (Handrücken zeigt zur Seite weg vom Körper), der Oberarm (Ellenbogen) zeigt dabei nach unten und liegt eng am Körper an. Mit der Hand des angewinkelten Trainingsarmes (rechts) ein Ende des elastischen Gummibandes fassen, das andere Ende um die Schulter (gleiche Körperseite) legen. Aus dieser Position den Trainingsarm strecken (einseitige Ellenbogenextension) und zurück in die Ausgangsposition beugen.

Achtung:

Kein Hohlkreuz (Bauch anspannen), die Bewegung findet ausschliesslich im Ellenbogengelenk statt (Oberkörper und Oberarm bleiben stabil).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

