

Übungserklärung

Extension und Flexion der Arme im Sitz

Oberkörper: Rückenmuskulatur, Armbeuger

Sitz mit gestreckten Beinen und leicht nach hinten geneigtem Oberkörper, die Füße befinden sich in den Schlaufen, der Gymnastikstab befindet sich etwas über Kniehöhe mit locker gespannten Gummizügen, den Gymnastikstab zum Bauchnabel ziehen (Ellenbogen nach hinten bewegen und die Schulterblätter zusammenziehen) und zurück in die Ausgangsposition führen.

Achtung: Die Bewegung findet nur in den Armen statt (Oberkörper bleibt stabil).

Erleichtern: Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

Erschweren: Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.

Bildliche Darstellung

