

Übungserklärung

Extension und Flexion der Arme im Stand

Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger

Schulterbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien, die Füße befinden sich in den Schlaufen, Oberkörper mit geradem Rücken vorgebeugt, Gymnastikstab mit (fast) gestreckten Armen auf Kniehöhe, die Gummizüge soweit aufrollen, dass eine etwas stärkere Spannung zu spüren ist, den Gymnastikstab zum Körper ziehen (Ruderzug; die Arme sind nah am Körper und die Ellbogen zeigen nach hinten-oben) und zurück in die Ausgangsposition führen.

Achtung: Die Bewegung findet nur in den Armen statt (Oberkörper bleibt stabil), kein Hohlkreuz (Rumpf anspannen).

Erleichtern: Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

Erschweren: Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.

Bildliche Darstellung

