

# Kräftigung

## Interscapuläre Muskulatur, obere Rücken- & hintere Schultermuskulatur mit Elastikband

WANNE

Allgemeine Kräftigung, zur Verbesserung der Rumpfmuskulatur und somit auch der aufrechten Haltung

3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



### II Ausgangsstellung

Schrittstellung, vorderes Bein leicht gebeugt, hinteres Bein gestreckt, Ferse am Boden. Beide Fußspitzen zeigen parallel nach vorne.

Gewicht leicht auf das vordere Bein verlagern.

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule "ansaugen", Brustbein leicht anheben, Schultern tief, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Der Zug des Elastikbands kommt von vorne. Oberkörper möglichst aufrecht halten.

Arme leicht gebeugt vor dem Körper halten.

II



### II Ausführung

Arme zurückziehen, so dass die Ellenbogen auf Schulterhöhe sind und die Unterarme senkrecht nach oben zeigen.

B



### B Varianten

Die Winkelstellung in den Ellenbogen verändern, einmal höher, einmal flacher ziehen.

### Wichtig

Handrücken zeigen nach hinten, Elastikband so wickeln, dass die Hände offen bleiben.

Kopf gerade und Schultern tief lassen.

Nicht mit dem Oberkörper nach hinten lehnen.