

Übungsdurchführung

- *Führen Sie jede Übung 10-15 x (jede Seite) durch.
- *Führen Sie die Übung langsam durch.
- *Atmen Sie immer bei der Anspannung aus, bei der Entspannung ein.
- *Dann wiederholen Sie das Programm.



Handtuch Workout

1. Statische Kräftigung mit Außenrotation



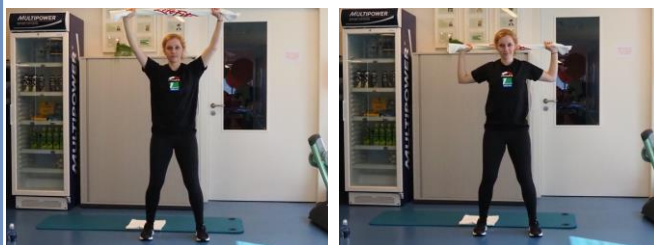
Ausgangsposition:

Bild1: Stehen Sie schulterbreit mit leicht gebeugten Knien, legen Sie die Arme an den Körper an, Unterarme waagrecht, Daumen zeigen nach außen.

Bild2: Greifen Sie das Handtuch hinterm Rücken.

Ausführung: Ziehen Sie das Handtuch statisch auseinander und halten 5-10sec, lösen, 5x wiederholen.

2. Kräftigung Oberkörper



Ausgangsposition:

Stehen Sie aufrecht, Knie leicht gebeugt und die Arme nach oben mit leicht gebeugten Ellbogen.

Ausführung: Arme langsam, unter Spannung, nach unten ziehen, dabei die Schulterblätter zusammen ziehen.

3. Kräftigung Rücken und Schultergürtel



Ausgangsposition:

Stehen Sie leicht nach vorne gebeugt, Knie leicht gebeugt und die Arme nach oben in Verlängerung zum Rücken, mit leicht gebeugten Ellbogen.

Ausführung: Arme langsam nach unten (vor oder hinter den Kopf) ziehen, dabei die Schulterblätter zusammen ziehen.

4. Kräftigung Nackenmuskulatur

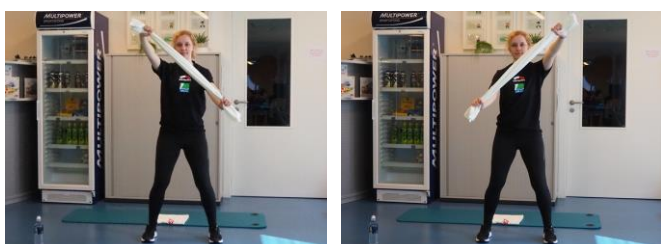


Ausgangsposition:

Stehen Sie aufrecht, spannen Sie den Bauch an, Knie leicht gebeugt und legen Sie das Handtuch gespannt an den Hinterkopf.

Ausführung: Ziehen Sie den Kopf vorsichtig nach hinten, machen Sie dabei ein leichtes Doppelkinn und halten 5-10sec, lösen, 5x wiederholen.

5. Kräftigung Rücken und Schultergürtel



Ausgangsposition:

Stehen Sie schulterbreit mit leicht gebeugten Knien, die Arme halten Sie schräg vor dem Körper.

Ausführung: Ziehen Sie das Handtuch, auseinander, lösen und wiederholen das Ganze auf der anderen Seite.

6. Kräftigung Rumpf und Beine



Ausgangsposition:

Gehen Sie in den Plank, Schultern über den Händen, Bauch anspannen, Füße auf 2 Handtüchern gestellt.

Ausführung: Ziehen Sie die Knie im Wechsel gerade nach vorne und zurück.