



Datum 13.10.2011

Das "V"

Übung für:

Ziel: Aufrichtung der Wirbelsäule, Zwischenschulterblatt betont.

Ausgangsstellung



- Die Arme als "V" mit den Händen zur Decke zeigend nach hinten und oben spannen.

Endstellung

Ausgangsstellung
entspricht Endstellung

Erwartungshaltung:

Anstrengung am Schultergürtel und zwischen den Schulterblättern

Übungsausführung:

Oberkörper wird ganz lang gemacht, während des flüssigen Auf- und Abwippens durch die Beinstreckung und -beugung.

Wiederholungen	10-12x wippen		Pausenlänge	30 Sekunden
Serie/Übungen	1-2x pro Bein		Intensität	50-65%