



Datum 13.10.2011

Das "I"

Übung für:

Ziel: Aufrichtung der Wirbelsäule; Kräftigung des Schultergürtels deltamuskelbetont

Ausgangsstellung



- Die Arme zeigen gestreckt, mit den Oberarmen an den Ohren angelegt, zur Decke.
- Die Daumen zeigen nach hinten beim Halten des Gegenstandes.

Endstellung

Ausgangsstellung
entspricht Endstellung

Erwartungshaltung:

Anstrengung am oberen Rand des Schultergelenks hin zum Schlüsselbein.

Übungsausführung:

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

Darauf achten, dass während des Auf- und Abwippens die Arme nicht nach vorne fallen.

Wiederholungen	10-12x wippen		Pausenlänge	30 Sekunden
Serie/Übungen	1-2x pro Bein		Intensität	50-75%