



Datum 13.10.2011

Das "A"

Übung für:

Ziel: Aufrichtung der Wirbelsäule, Kräftigung des Schultergürtels bizepsbetont.

Ausgangsstellung



- Die Hände werden nach hinten bzw. außen gedreht.
- Die Wirbelsäule richtet sich auf.
- Die Arme, die Hände und der Rumpf sind während des "Auf- und Abwippens unbewegt.

Endstellung

Ausgangsstellung
entspricht Endstellung

Erwartungshaltung:

Die Schulterblätter sollen eng am Brustkorb hinten und Richtung Wirbelsäule gespannt werden. Anstrengung der Beine und Schultergürtel.

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%