



Datum 13.10.2011

Das "O"

Übung für:

Ziel: Kräftigung des (Schulter-) Nackenbereiches

Ausgangsstellung



- Die Arme beschreiben ein "O" bzw. man stellt sich vor, ein Riesenosterei über dem Kopf zu umarmen.

Endstellung

Ausgangsstellung
entspricht Endstellung

Erwartungshaltung:

Ermüdungsgefühl im Nackenbereich;
Bei sich anbahnenden Kopfschmerz Übungsausführung abbrechen.

Übungsausführung:

Das "Riesenosterei" großräumig umarmen
Arme / Ellenbogen leicht nach hinten, auf Rumpfebene entspannen

Wiederholungen	10-12x		Pausenlänge	30 Sekunden
Serie/Übungen	1-2x / Bein		Intensität	60-70%