

Hausaufgabenprogramm

Brustwirbelsäulenkräftigung mit Kurzhanteln

Rudern

Oberkörper in leichter Vorhalte,
 leichte Kniebeugung, Bauchspannung,
 Rücken gerade



Ellenbogen nach hinten oben ziehen,
 Schulterblätter mit zur Wirbelsäule
 heranziehen



„Fly's“ in Vorneige

Oberkörper in leichter Vorneige,
 leichte Kniebeugung
 Bauchspannung, Rücken gerade



Arme bis Schulterhöhe anheben,
 Ellenbogengelenke leicht gebeugt,
 Schulterblätter hinten
 zusammenziehen, Oberkörper bleibt
 in Vorneige

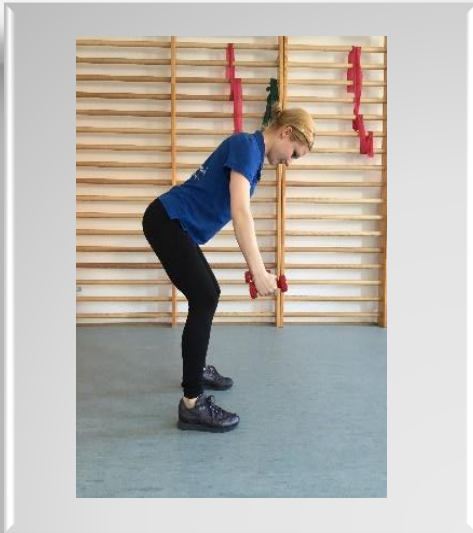


Hausaufgabenprogramm

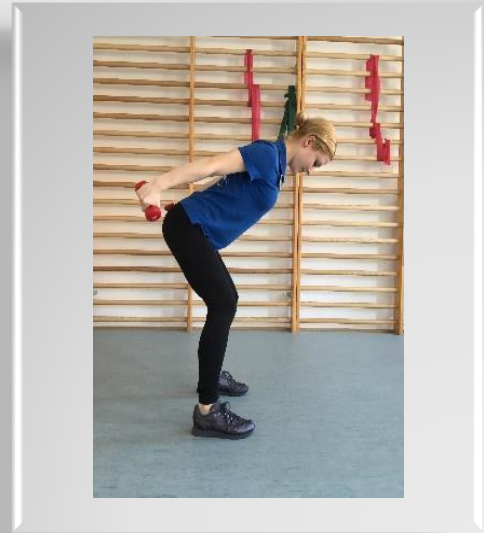
Brustwirbelsäulenkräftigung mit Kurzhanteln

Skiflieger

Oberkörper in Vorneige, leichte Kniebeugung, Ellenbogengelenke bleiben gestreckt

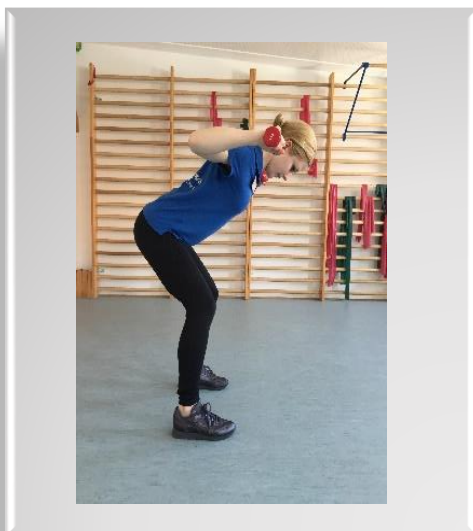


Arme nach hinten ziehen bis auf Körperebene, Daumen nach außen drehen, Schulterblätter nach hinten unten ziehen

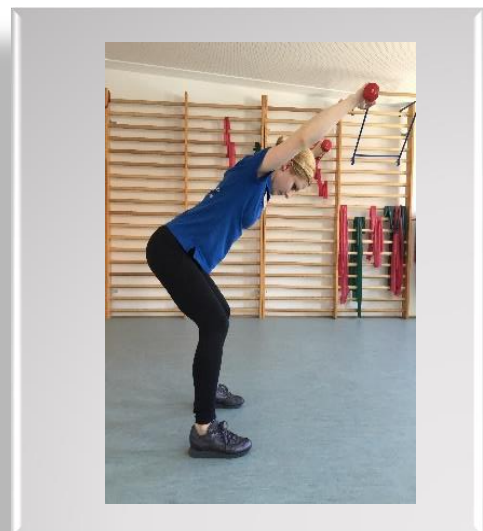


Scapula Training

Oberkörper in Vorneige, leichte Kniebeugung Bauchspannung, Rücken gerade



Arme nach vorn oben strecken
Arme und Oberkörper eine Linie



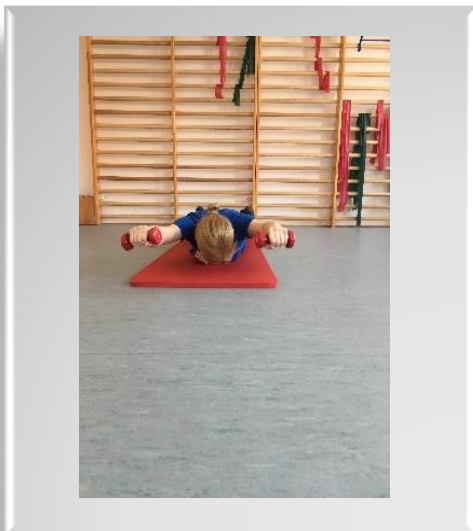
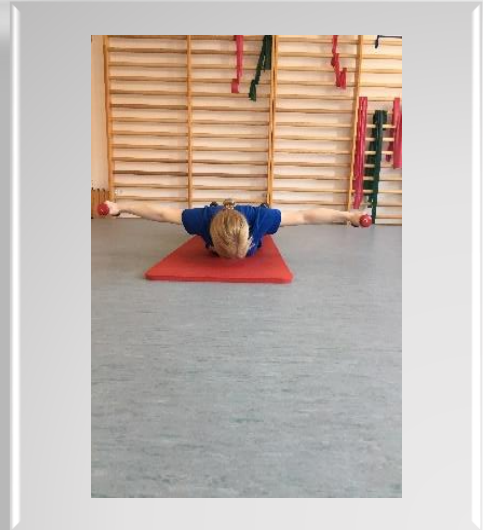
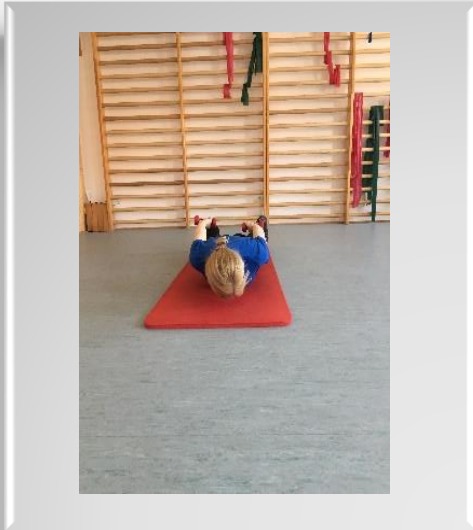
Hausaufgabenprogramm

Brustwirbelsäulenkräftigung mit Kurzhanteln

Schwimmer

Bauchlage, Bauchspannung
Oberkörper nur leicht anheben
Zehenspitzen aufgestellt (Hüftbreit)
Knie durchgestreckt

gestreckte Arme über die Seite nach
vorn oben führen



Hausaufgabenprogramm

Brustwirbelsäulenkräftigung mit Kurzhanteln

Kleine Rotatoren

Körpergrundspannung, Arme in U-Halte

Kleine Bewegungen der Arme vor und zurück

