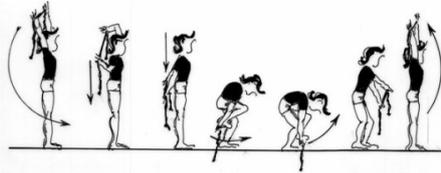


Dehnen – Arme/Schultern: Oben durch, unten durch

In dieser Übung wird ein gefaltetes Seil hinter dem Körper nach unten gewrungen und dabei die Schultergelenke mobilisiert und die Muskeln gedehnt.



Ein gefaltetes Seil parallel fassen, über den Kopf und hinter den Körper führen, nach unten wringen und mit den Füßen von vorne nach hinten übersteigen, wiederholen (dynamische Dehnung). In erster Linie werden die Schultergelenke bewegt.

Variation

schwieriger

Das Seil nach und nach kürzer machen, um die Dehnung zu intensivieren, bzw. den Bewegungsradius des Schultergelenkes zu vergrössern.

Bemerkung: Keine Ausweichbewegungen des Rumpfes während der gesamten Bewegung (z.B. kein Hohlkreuz, Brustkorb nicht nach vorne schieben).

Material: Seil

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO