

Dehnen – Brustmuskulatur: Armkreisen rückwärts

Mit den gestreckten Armen rückwärts einen grossen Kreis zeichnen: Mit dieser Übung wird die Brustmuskulatur gedehnt



Im Fersensitz die gestreckten Arme rückwärts kreisen (dynamische Dehnung). Die Kreise seitlich des Körpers und so gross als möglich machen. Der Rumpf bleibt stabil und der Nacken lang und entspannt.

Bemerkungen

- Kein Hohlkreuz
- Kein Nachvorneschieben des Brustkorbs

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO