

Energy Breaks – Bewegung: Schraubstock

Die Teilnehmenden kräftigen in dieser Übung den Brust-Schulterbereich.



Stand hüftbreit, Knie leicht gebeugt. Arme anwinkeln, Ellenbogen auf Schulterhöhe, Ballon vor der Brust fassen. Ballon gleichmässig zusammen pressen.

Quelle: [Kartothek «Krafttraining mit dem Luftballon»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO