

Bewegungstipp des Monats Februar 2010

Übung zur Kräftigung der Muskulatur der Oberarmrückseite

Aufrecht in einem Stuhl mit Armlehnen auf den vorderen Teil des Sitzes hinsetzen, beide Füße stehen fest und mit der ganzen Sohle auf dem Boden. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Armlehne des Stuhls ab. Soweit die Kraft reicht mit den Armen nach oben stemmen, dass heißt mit aller Kraft die Hände gegen die Armlehne zu drücken und versuchen dadurch das Gesäß und die Oberschenkel von der Sitzfläche zu lösen. Es ist wichtig mehr mit den Armen als mit den Beinen zu arbeiten. Die Ellbogen möglichst weit strecken und danach ganz langsam wieder beugen und sich langsam wieder hinsetzen.

