

FÜR DIE RÜCKEN UND SCHULTERMUSKULATUR:

BOGENSCHIEßEN

Das Ziel anvisieren und nicht mehr aus den Augen verlieren. Wie im wahren Leben.

Rückenschmerzen betreffen uns fast alle. Verursacht durchs viele Sitzen am Schreibtisch, im Auto, am Esstisch, auf der Couch oder auf dem Fahrrad...

Diese Übungen helfen die Rückenmuskulatur zu kräftigen, was Schmerzen minimieren und noch dazu positive Auswirkungen auf unsere Leistungsfähigkeit haben kann. Nicht nur im Wasser ;-)



So geht's:

Leichten Ausfallschritt einnehmen, Knie sind leicht gebeugt.
Das Band mit beiden Händen greifen.
Den vorderen Arm auf Schulterhöhe nach vorne ausstrecken und den hinteren Arm wie beim Spannen eines Bogens langsam nach hinten ziehen und wieder langsam nach vorne lösen.

Seitenwechsel nicht vergessen.

Bitte beachten:

Das Band hat immer eine gewissen Grundspannung, die während der ganzen Übung erhalten bleibt.



Ziel: 2-3 x 15 Wiederholungen