

FÜR DIE RÜCKEN UND SCHULTERMUSKULATUR:

NACKENZIEHEN

Toller Effekt mit relativ wenig Aufwand.

Beim Schwimmtraining geht oft viel Zeit ins Land...

...mit Anfahrt, Training, Duschen und wieder Heimfahrt ist man schnell bei 3 Stunden.

Diese Theraband Übungen sind extrem zeitsparend und trainieren die schwimmspezifische Muskulatur ziemlich gut.

Das Wassergefühl können sie natürlich nicht ersetzen, dafür hat man im Handumdrehen einen guten Trainingseffekt, der einem beim nächsten Schwimmtraining wieder zugute kommt ☺



So geht's:

Aufrechter Stand, die Knie sind ganz leicht gebeugt.

Das Kinn ist in Richtung Brust gezogen, der Nacken aufrecht.

Nun das Band auseinander ziehen bis die Arme gestreckt sind. Danach das Band langsam zurückführen.

Bitte beachten:

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



Ziel: 2-3 x 15 Wiederholungen