

KWA Physio-Tipp Oktober 2014 von Arthur Danner – Bewegungsübung zur:

- Aktivierung der oberen Rumpfmuskulatur
- Kräftigung der Armmuskulatur
- Dehnung der hinteren Beinmuskulatur



Ausgangsposition:

Stabiler schräger Stand vor einer Wand, mit Abstützen der Hände.

Durchführung der Übung:

Liegestütze an der Wand. 3 x 5 Wiederholungen.

Anmerkungen:

- Die Übung sollte schmerzfrei durchgeführt werden.
- Nach der ersten bzw. zweiten Trainingseinheit kann sich ein Muskelkater im Brustbereich bemerkbar machen.
- Je breiter die Arme, desto anstrengender ist die Übung.
- Während der Übung Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen.
- Bei jeder Belastungsphase ausatmen.