

## KWA Physio-Tipp Dezember 2012 von Arthur Danner – Bewegungsübung zur:

- Verbesserung der Rumpfaufrichtung
- Verbesserung der Haltungskontrolle
- Aktivierung der Schulter-Nacken-Muskulatur
- Verbesserung des Gleichgewichts



### **Ausgangsposition:**

Stabiler Sitz mit leicht gespreizten Beinen – auf einem Stuhl oder Pezziball (für Fortgeschrittene).

### **Durchführung der Übung:**

Arme beidseits diagonal nach oben führen, die Daumen drehen sich jeweils nach außen bzw. nach hinten. In Kombination mit dieser Übung die Schulterblätter nach hinten schieben und sich dabei aufrichten. Die Fixierung des Thera-Bandes erfolgt über die Füße oder Sie setzen sich drauf. 4 Sätze mit je 10 Wiederholungen, nach 10 Wiederholungen eine Minute Pause.

### **Anmerkungen:**

- Mit dem Thera-Band können sehr effektiv unterschiedliche Muskelgruppen trainiert werden (je heller, umso leichter der Widerstand).
- Ideal für das Training im Kraft-/Ausdauerbereich sind gelbe und rote Bänder. Ideale Länge: 2 Meter. Preis circa 6-9 Euro.