

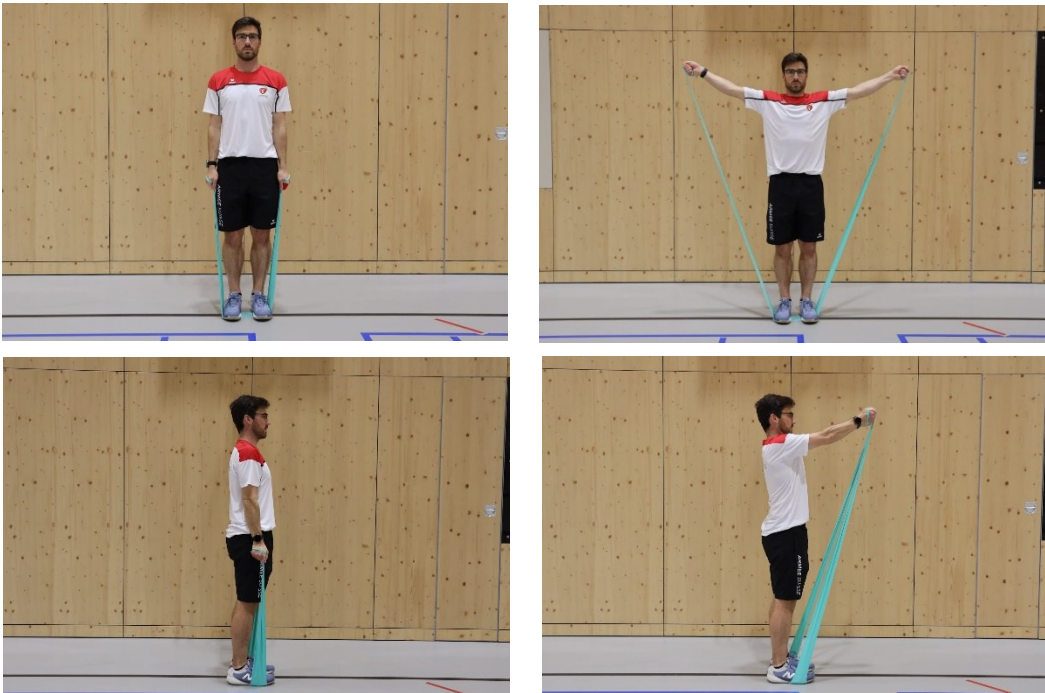
Seitliches und frontales Anheben und Senken der Arme im Stand

► lateral raise / front raise

Oberkörper: Schultermuskulatur

Ausführung: Aufrecht stehen, Füße etwa hüftbreit. Das Gummiband unter den Füßen fixieren und die Enden mit leicht gebeugten Armen halten. Schultern tief und Rumpf stabil. Arme kontrolliert seitlich anheben, bis etwa auf Schulterhöhe. Anschliessend die Arme langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückführen. Während der gesamten Bewegung Spannung auf dem Band halten. Bei der nächsten Wiederholung die Arme kontrolliert nach vorne bis etwa auf Schulterhöhe anheben. Position halten und anschliessend die Arme wieder langsam absenken. Beide Bewegungen im Wechsel ausführen.

Achtung: Kein Hohlkreuz durch Ausweichen nach hinten – «Rippenbogen schliessen»; Schultern nicht zu den Ohren ziehen (hochziehen); kein Schwung aus dem Oberkörper; Arme nicht deutlich über Schulterhöhe heben; Handgelenk stabil halten; Ellenbogen leicht gebeugt lassen.



Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter	
Vereinfachung	Erschwerung
• Leichteres Gummiband verwenden; • Gummiband weniger stark vorspannen; • Bewegungsradius reduzieren (nur bis ca. 45-60 Grad anheben).	• Stärkeres Gummiband verwenden; • Gummiband stärker vorspannen; • langsamere Absenkphase (kurze Haltephase auf Schulterhöhe); • in der Top-Position wippen.
Medizinballstossen: - 6.00 Meter	Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 elastisches Gummiband
Zusatzmaterial pro Tn: 2 elastische Gummibänder (leichter, härter)