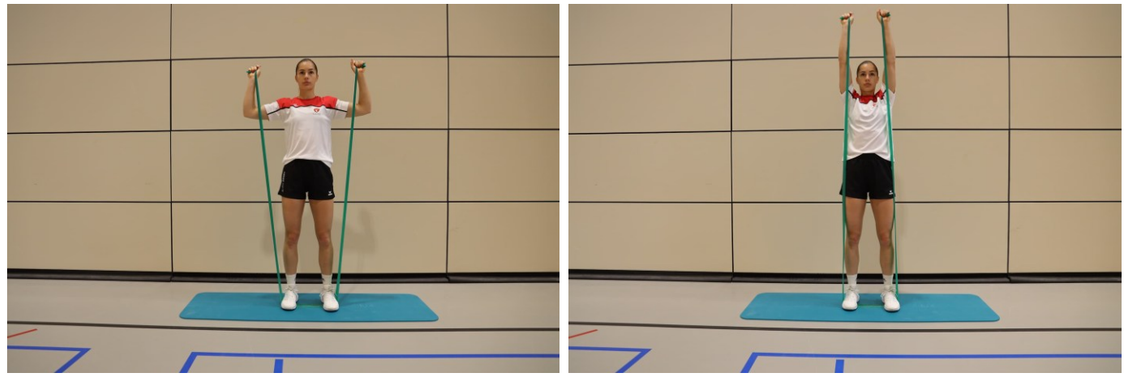
Arme nach oben führen im Stand (Schulterdrücken)
► shoulder press

Oberkörper: Schultermuskulatur

Ausführung: Schulterbreit auf das Gummiband stehen und je ein Ende greifen. Hände auf Schulterhöhe positionieren, Ellenbogen beugen. Bauch- und Gesässmuskulatur anspannen und beide Arme kontrolliert über den Kopf strecken. Kurz halten und langsam in die Ausgangsposition zurückführen.

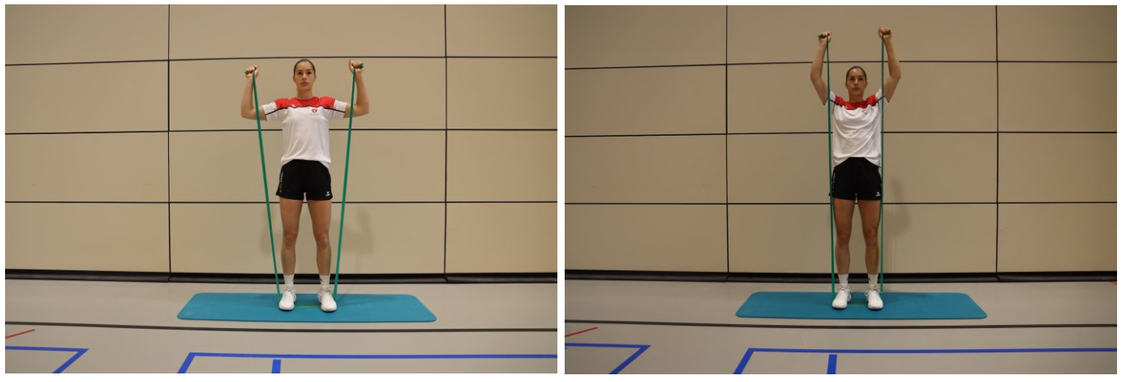
Achtung: Kein Hohlkreuz oder starkes Zurücklehnen; Bauch- und Gesässspannung beibehalten; Brustkorb nicht übermässig anheben; beide Arme gleichmässig nach oben drücken; Handgelenke gerade halten; Ellenbogen nicht zu weit nach hinten ziehen; Rückbewegung kontrolliert abbremsen.



Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter

Vereinfachung

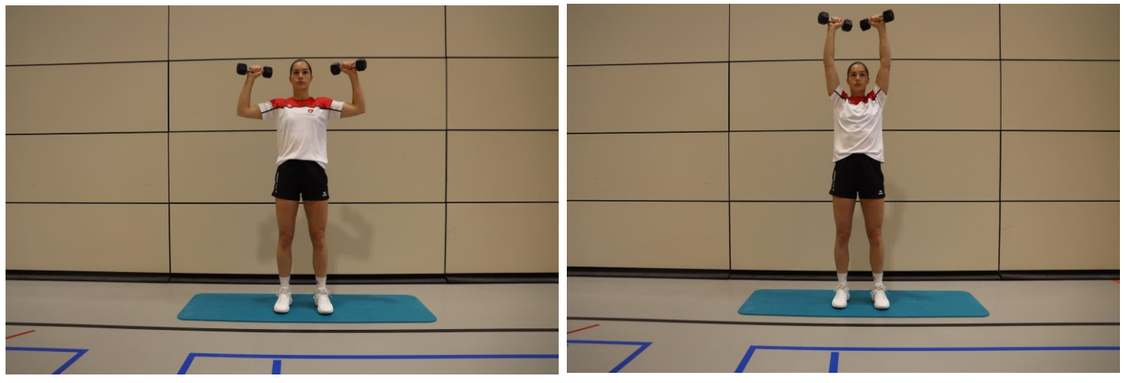
- Gummiband mit geringerem Widerstand verwenden / Band weniger vorspannen;
- Bewegungsumfang reduzieren;
- Übung im Sitzen ausführen.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Gummiband mit höherem Widerstand verwenden / Band stärker vorspannen;
- Endposition kurz halten / Rückbewegung verlangsamen;
- Wiederholungen ohne vollständige Entlastung des Bandes durchführen.



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 elastisches Gummiband
Zusatzmaterial pro Tn: 2 elastische Gummibänder (je 1x weicher und härter)