



Bench Press

Mit dem Theraband ist möglich Ihre Brustmuskulatur und Ihre Unterarmstrecker zu trainieren. Führen Sie das Theraband unter Ihre Achseln nach vorne und halten Sie es so fest, dass es bei gebogenen Armen schon auf Spannung ist (Abb.2). Wie in dem Video, können Sie einen Stab nehmen um die Hände zu stabilisieren (Abb.1). Jetzt strecken Sie langsam die Arme. Achten Sie darauf die Arme am Ende nicht ganz durch zu strecken sondern eine minimale Beugung zu erhalten (Abb.3). Atmen Sie beim strecken aus und beim beugen wieder ein. Wiederholen Sie die Übung vier Serien von 15 mit jeweils 2 Minuten Pausen dazwischen.



Bench press Theraband



Bench press Theraband



Bench press Theraband

Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: www.physiotherapie-jeuring.de