



Lattisimuszug

Die folgende Übung trainiert Ihren großen Rückenmuskel, den Lattisimus. Legen Sie ein Theraband über den Tür-Rand. Um das Theraband zu schützen, können Sie wie im Video ein kleines Handtuch benutzen. Greifen Sie das Theraband mit beiden Händen. Jetzt setzen Sie sich auf einen Stuhl und halten Sie die Tür zwischen den Knien. Das Theraband sollte jetzt gut aus Spannung sein. Bewegen Sie jetzt beide Hände runter, indem Sie die Ellenbogen beugen. Am Ende dieser Bewegung bringen Sie Ihre Brust nach vorne und versuchen Sie Ihre Ellenbogen hinter dem Rücken zusammen zu bringen. Da dies nicht gelingen wird, bringen Sie langsam wieder die Arme nach oben und fangen Sie von vorne an. Um die Armführung einfacher zu machen, können Sie auch einen Stab benutzen. Wiederholen Sie die Übung vier Serien von 15 mit jeweils 2 Minuten Pausen dazwischen.



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