



Press up

Bei der Übung Press up werden die Muskeln von ihrem Schulterblatt trainiert. Das Schulterblatt ist das Fundament für ihren frei beweglichen Arm. Ohne vernünftiges Fundament können sich, besonders in dem Schultergelenk Probleme vor tun. Setzen Sie sich auf einen Küchenstuhl. Stützen Sie sich mit die Arme auf die Seiten der Sitzfläche ab und versuchen Sie sich jetzt mit gestreckten Armen von der Sitzfläche abzuheben (Abb.2) . Dies ist eine kleine Bewegung von ca. 10 bis 20 Zentimeter. Dann sacken Sie mit dem Oberkörper zwischen Ihren beiden Armen durch. 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