



Punch

Bei der Übung punch 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. Führen Sie das Theraband hinter den Rücken durch und nehmen Sie es in beide Hände. Jetzt strecken Sie die Arme. Das Band sollte dann gut auf Spannung sein. Jetzt drücken Sie langsam ihre Arme nach vorne (Abb.1). Dies ist eine kleine Bewegung von ca. 10 bis 20 Zentimeter. Dann kommen Sie wieder langsam in die Endposition beziehungsweise, lassen Sie die Schulterblätter hinter Ihrem Rücken zusammenkommen (Abb.2). Die Ellenbogen sind die ganze Zeit gestreckt. 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