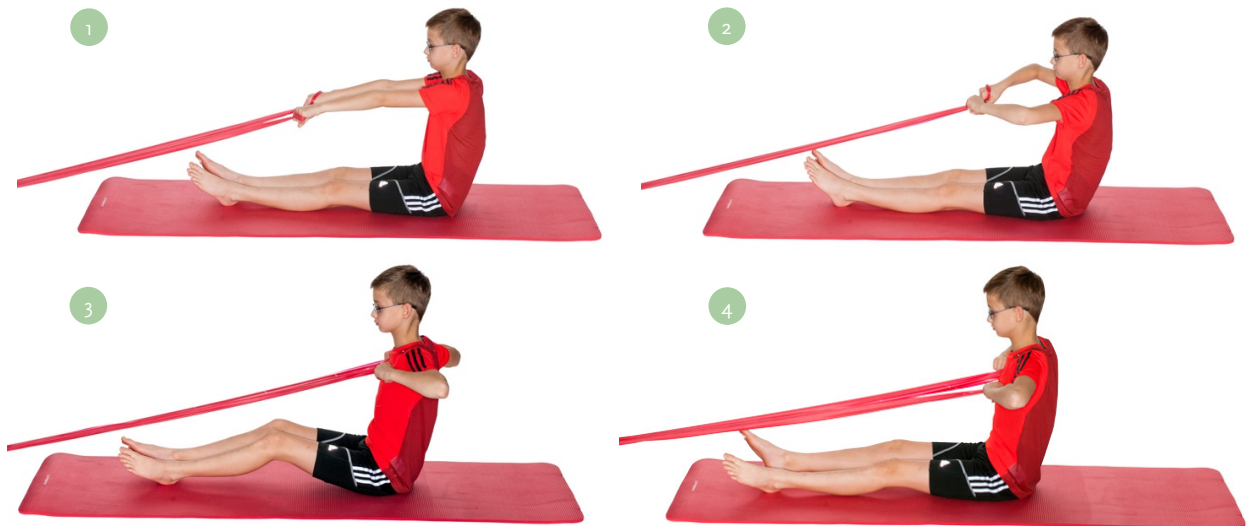


Rudern

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 x 30 Wiederholungen**.



Befestige ein elastisches Gummiband (Terraband) an einem festen Gegenstand (z.B. bei geschlossener Tür an der Türklinke). Vergiss aber bitte nicht, draußen einen Zettel anzubringen damit niemand während Du übst die Tür öffnet. Schränke sind für die Befestigung ungeeignet denn sie können umkippen. Ein stabiles Heizungsrohr wäre vielleicht noch eine Idee. Besprich das vorher unbedingt mit Deinen Eltern.

(1) Wenn das Band befestigt ist, setze Dich mit gestreckten Beinen auf den Boden und nimm je ein Ende des Gymnastikbandes in jede Hand. Stell Dir vor, Du sitzt in einem Schlauchboot und musst es über den See rudern.

(2-4) Führe langsame und kraftvolle Ruderbewegungen aus. Achte darauf, dass Deine Arme ungefähr auf Schulterhöhe bleiben.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Rundrücken
- Haltungsschwäche (z.B. vorgezogene oder hängende Schultern)
- Skoliose

Ziel der Übung:

- Kräftigung der Schultermuskulatur