

Biceps Kräftigung



Ausgangsstellung:

- ① Hüftbreiter Stand: die Ellenbogen nahe am Körper. Die Schultern leicht nach hinten unten spannen. Den Bauchnabel einziehen (Bauchmuskelspannung) und den Beckenboden anspannen. Die Knie sind nicht voll durchgestreckt.
- ② Die Hände Richtung Schultern bewegen mit Spannung in der Oberarmmuskulatur. Die Oberarme bleiben immer in derselben Position und halten Kontakt mit dem Oberkörper.

Variante: Übung kann auch im Sitz durchgeführt werden.

Bitte beachten: Oberkörper bleibt aufrecht, die Schultern nicht hochziehen.

Hilfsmittel: Hanteln, Flaschen, andere Gewichte | Ausführung mit elastischem Band (mit Füßen auf das Band stehen und mit beiden Händen das Band greifen)

Übung abbrechen: Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



Alle Übungen

*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemäße Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch
Alle Übungen: www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen