

27 Speerwerfer

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Seitlich an der Wand auf Schwedenkasten sitzen.

Bewegungsverlauf



Arm horizontal an der Wand entlang nach hinten führen. Handausenfläche berührt die Wand. Leichte Dehnung im Arm spürbar. Position halten. Anschliessend Seitenwechsel.

Endstellung



Variationen:
Arm senkrecht nach oben oder unten nach hinten führen.
Handinnenseite an Wand anlegen.