

Armschwünge Basic und Armschwünge Plus

Armschwünge Basic:

- Ausgangsposition = hüftbreiter Stand
- Arme zusammen nach vorne und hinten pendeln lassen
- Die Bewegung vergrößern, bis die Arme über Kopfhöhe schwingen
- dann am höchsten Punkt auf die Zehenspitzen stellen
- dann wieder die Arme fallen lassen
- Dauer: bis zu 90 Sekunden

Armschwünge Plus:

- Ausgangsposition und Startbewegung wie bei „Basic“ - jetzt wird die Bewegung allerdings insgesamt wesentlich dynamischer und mehr Gelenke und Muskelgruppen werden einbezogen, indem:
 - das Gesäß nach hinten bewegt wird, wenn die Arme in der Abschwungbewegung sind
 - gleichzeitig werden die Knie gebeugt
 - langsam beginnen und an die maximale Dehn-/Endposition herantasten (insgesamt soll die Bewegung allerdings stabil sein)
- Dauer: bis zu 90 Sekunden

Literatur:

Tempelhof / Weiss / Cavelius „Faszientraining“ - GU-Verlag 2018

Autor: Jörg Linder / www.aktiv-training.de