

Schwert ziehen

Was bringt's?	Aufrechte Haltung, stabilisiert den Rumpf, unterstützt den Rücken, entlastet Gelenke und Knochen
Benötigtes Material	Eine Hantel oder ein Handgewicht
Ausgangsposition	Stehen Sie aufrecht, Füße schulterweit auseinander. Halten Sie die Hantel in Ihrer rechten Hand, auf Höhe der linken Hüfte. Die Handfläche zeigt nach innen.
Bewegung	Ziehen Sie Ihre Hantel am langen rechten Arm von der linken Hüfte nach rechts oben in die Höhe, als „zögen Sie ein Schwert“.
Wie oft?	10 Mal rechter Arm, anschließend die linke Seite
Hinweise	Versuchen Sie den größtmöglichen Bewegungsspielraum zu nutzen.

