## Reha- und Präventionstraining: Haltungsschule und Kopplungsfähigkeit





## 3. Latziehen mit Handtuch im Stand

Ausgangsstellung: siehe Übung 1,
Handtuch etwas weiter als schulterbreit greifen und über den Kopf nach oben strecken.

**Durchführung:** Zug auf das Handtuch, die Arme beugen und das Handtuch hinter den Kopf zum

 b. Nacken führen (Schulterblätter gehen zusammen), Handtuch unter Spannung nach oben führen.
3 x 10 Wiederholungen

Tipp: schau in den Spiegel und versuche keine Ausweichbewegung mit dem Kopf zu machen. Bleibe aufrecht.

SVB Sportstudio – Reha- und Präventionstraining für Zuhause