

## Oberer Rücken Butterfly rückwärts im Sitzen:

Starten Sie sitzend mit dem Oberkörper in Vorlage (gerader Rücken!).

- Halten Sie die Arme in U-Form vor dem Oberkörper, die Handflächen zeigen zu einander.
- Heben Sie nun die Arme in einer Drehbewegung so weit wie möglich zur Seite Richtung Decke, ohne die U-Form zu verlassen.
- Halten Sie kurz die Spannung und entspannen Sie wieder.

### Variationen:

- Führen Sie die Übung im Stehen aus.
- Verwenden Sie zusätzlich Gewichte.
- Führen Sie die Übung mit gestreckten Armen aus.

### Diagonaler Armzug:

- Starten Sie im Sitzen oder Stehen.
- Die Oberarme sind am Körper angelegt, die Ellbogen im rechten Winkel gebeugt. Die Handflächen zeigen zueinander.
- Ziehen Sie die rechte Handfläche mit dem Daumen nach oben hinten über den Kopf.
- Die linke Handfläche führen Sie seitlich nach hinten unten – der Daumen zeigt dabei nach außen.
- Halten Sie die Position kurz und entspannen Sie wieder.

