

TEST OVERHEAD REACH

Test für die Überkopfbeweglichkeit und Stabilität im Rumpf

Ausführung: Bsp. - rechter Arm

- Stehe rückwärts zur Wand
- Fersen etwas 5-10cm vor der Wand
- Po, Schultern & Hinterkopf berühren die Wand
- Bringe die linke Hand zwischen Wand und unteren Rücken
- Kippe das Becken nach hinten, um den unteren Rücken auf die linke Hand zu drücken
- Strecke den rechten Arm
- Hebe den rechten Arm gestreckt über den Kopf
- Wiederhole auf der linken Seite

Beobachte:

- Ob der Druck auf der linken Hand bestehen bleibt (oder ob du in ein Hohlkreuz gehst)
- Ob dein rechter Arm gestreckt bleibt (prüfe hier mit Video - du spürst nicht ob er gestreckt ist)
- Ob dein rechtes Handgelenk die Wand bei gestrecktem Arm berührt.
- Ob du dabei atmen und lächeln kannst

Wichtig: Filme dich immer aus zwei Perspektiven. Du brauchst eine Ansicht von vorn (frontal) und eine Ansicht von der Seite, um alle möglichen Ausweichbewegungen zu erkennen.

Sebastian Müller
www.fitnessgolfer.de

