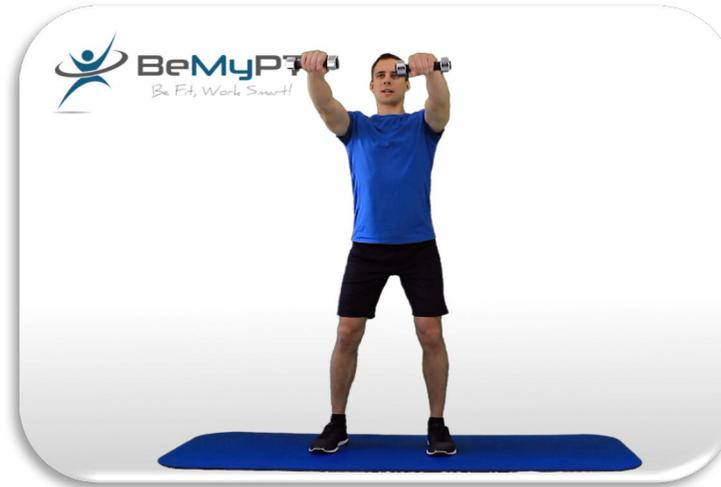


Frontheben (Hantel)



Ausgangsstellung

Stabiler Stand mit leicht gebeugten Knien. Die Hände halten Hanteln/Flaschen o.ä.. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur.



Durchführung

Die Arme nach vorne (bis zur Schulterhöhe) anheben. Die Arme bleiben gestreckt.

Ziel

Kräftigung der vorderen Schultermuskulatur

Belastung

12 Wdhl. – 1 bis 3 Sätze

Beachte

Die Rumpfstabilität beibehalten und den Körper stabil halten.

Armrotation (Hantel)



Ausgangsstellung

Stabiler Stand mit leicht gebeugten Knien. Die Arme sind angewinkelt und seitlich angehoben. Die Hände halten Hanteln/Flaschen o.ä.. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung

Die Arme nach innen (vorne) rotieren.

Ziel

Kräftigung der Schultermuskulatur

Belastung

12 Wdhl. – 1 bis 3 Sätze

Beachte

Die Rumpfstabilität beibehalten und den Körper sowie die Arme stabil halten.

Arme kreisen



Ausgangsstellung

Stabiler Stand mit leicht gebeugten Knien. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur.



Durchführung

Die Arme seitlich anheben und in beiden Richtungen kreisen. Die Arme sowohl nach vorne als auch nach hinten durchführen.

Ziel

Kräftigung der Schulter- und Nackenmuskulatur

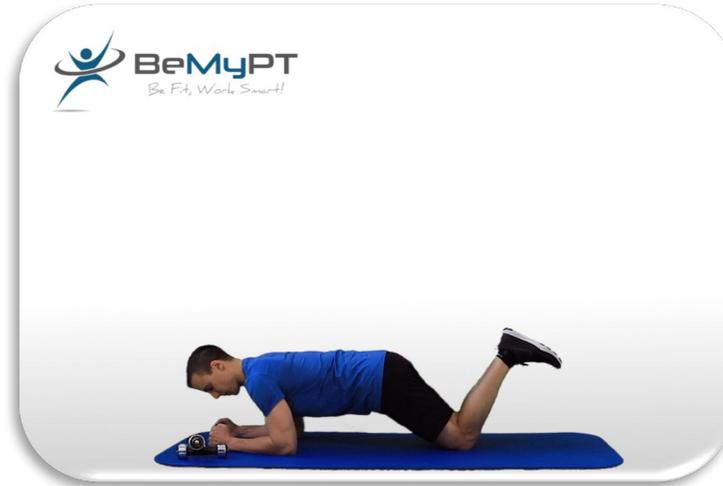
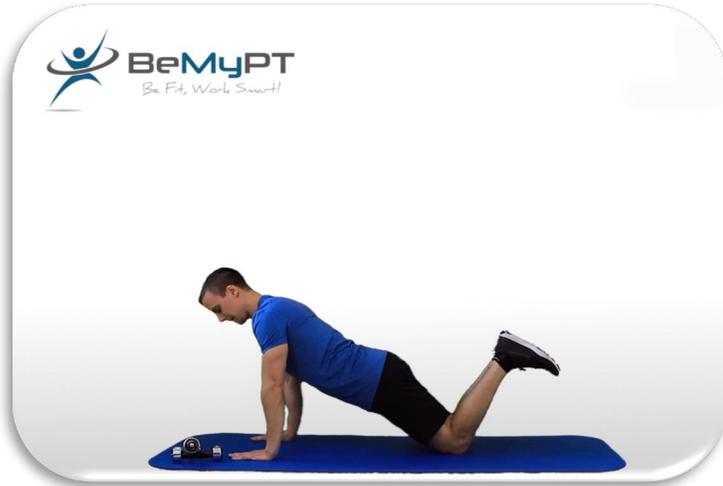
Belastung

10 Wdhl. – 1 bis 3 Sätze

Beachte

Die Rumpfstabilität beibehalten und den Körper stabil halten.

Liegestütz Bankstand (kniend)



Ausgangsstellung

Stützposition auf den Knien und Händen. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung

Den Stütz auf die Unterarme wechseln.

Ziel

Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur

Belastung

5 Wdhl. (pro Arm) – 1 bis 3 Sätze

Beachte

Die Rumpfstabilität beibehalten und den Körper stabil halten.