

Übung 5: "Strecksitz", Muskulatur: Schultermuskulatur, rückseitige Oberschenkelmuskulatur



Bewegungsausführung:

Stecksitz, Arme gestreckt nach oben, aufrechte Haltung, Arme bei fixiertem Rumpf 2 Mal leicht nach hinten federn, nach vorne beugen und mit den Händen mind. bis zu den Zehen federn 2 Mal, wieder aufrechter Sitz, Arme gestreckt seitlich zurückfedern 2 Mal, wieder nach vorne beugen, Hände zu den Zehen, 2 Mal, 3 Serien

Übung 6: Schultermuskulatur



Bewegungsausführung:

Aufrechter Stand, Gegengleich Arme nach hinten federn, je 2 Mal, dann Arme 90° abgewinkelt waagrecht nach hinten federn 2 Mal, dann Arme gestreckt 2 Mal nach hinten federn (immer auf Schulterhöhe), 3 Serien, auf stabilen Rumpf achten!

Übung 7: Schultermuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Rumpfmuskulatur



Bewegungsausführung:

Aufrechter Stand, Grätschstellung, 2 Mal mit den Armen nach hinten federn, 2 Mal zwischen die Beine nach hinten federn, 2 Mal Arme nach oben federn wobei Oberkörper waagrecht bleibt, je 1 Mal gegengleich mit den Händen zu den Füßen greifen, Arme während der gesamten Übung gestreckt, 3 Serien

Block 2: Klassisches DEHNEN

Übung 8: Brustmuskulatur



Bewegungsausführung:

Kniestand, Arme gestreckt und weit nach vorne auf den Boden legen, Daumen berühren sich, fest die Schultern nach unten drücken, 20-30 sec. halten, 3 Serien, Gesäß sollte über den Knien sein

Übung 9: Brustmuskulatur



Bewegungsausführung:

Seitliche Liegeposition, Unteren Arm auf Schulterhöhe gerade nach hinten strecken, Schulter auf den Boden drücken, Variation: Arm über Schulterhöhe wegstrecken, bzw. Arm 90° abgewinkelt, jede Position 20-30 sec. halten

Übung 10: Brustmuskulatur



Bewegungsausführung:

Strecksitz, Handflächen so weit wie möglich bei gestreckten Armen (schulterbreit) nach hinten schieben, Position 20-30 sec. halten