

Übung 11: Brustmuskulatur, Schultermuskulatur



Bewegungsausführung:
Strecksitz, Arme gestreckt nach oben, Hände greifen ineinander, Arme werden soweit wie möglich rückgeführt, auf eine gerade Haltung (Wirbelsäule achten), Position 20-30 sec. halten

Übung 11: Brustmuskel und Schultergelenk



Bewegungsausführung:
Aufrechter Stand, Stab (oder auch Theraband, Seil) mit den Händen fassen, Abstand so wählen dass ein "ausschultern", sprich gestrecktes Rückführen der Arme möglich ist, 20 Wiederholungen, dann versuchen etwas enger zu greifen und noch einmal 20 Wiederholungen



Zu vermeiden:
Wie im Bild links!
Keine "reißen" Bewegungen, Arme sollen nicht nacheinander und gebeugt vor-/rückgeführt werden!

Übung 12: Schultermuskulatur, Trizeps und Bizeps



Bewegungsausführung:
Sitz am Boden oder wahlweise auch aufrechter Stand, die Hände werden hinter dem Rücken zusammengeführt, evtl. Seil/Theraband etc. als Hilfsmittel verwenden, auf einen stabilen Rumpf achten (kein Hohlkreuz), Position je 20 sec. halten

Übung 13: Aufrechter Stand



Zu vermeiden:
Beckenkipfung nach vorne (Hohlkreuz!), Rundrücken und instabiler Rumpf



Optimalausführung:
Aufrechter Stand,
Schulterwinkel offen, Arme gestreckt, Rumpf aktiviert, Position 20 sec halten, 3 Serien