

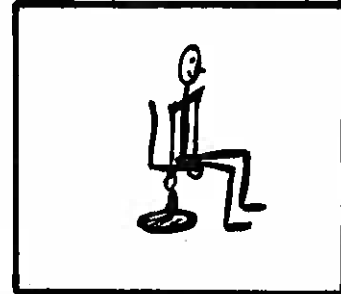
Fitnessstudio Klassenzimmer

Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur I

Beachte immer:

- ⇒ Führe alle Übungen langsam und genau aus!
- ⇒ Achte auf einen geraden Rücken!
- ⇒ „Kurze Pause“ heißt: Zähle langsam bis 12, 13, 14, 15 oder 16!
- ⇒ „Richtige“ Sitzhaltung bei allen Übungen im Sitzen:

- * Gesäß sitzt nur auf vorderem Teil der Sitzfläche
- * Knie und Füße stehen schulterbreit nebeneinander
- * Fußspitzen zeigen nach vorn, Füße stehen fest auf Boden
- * Rücken ist gerade, Becken nach vorne gekippt
- * Arme hängen seitlich locker nach unten

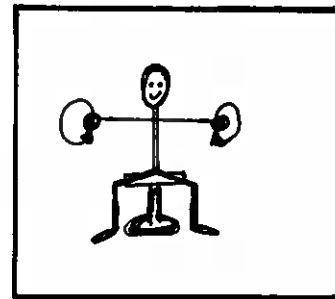


- ⇒ Für ein Muskelaufbautraining sinnvoll: 2 x wöchentlich zwei Durchgänge

1. „TRICHTERKREISEN“

- * Setze dich „richtig“ auf deinen Stuhl!
- * Führe deine gestreckten Arme in die Seithaltes!
- * „Male“ nun mit beiden Händen bierdeckelgroße Kreise in die Luft!
- * Kreise mit beiden Armen gleichzeitig und in die gleiche Richtung!

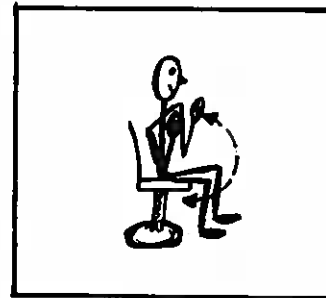
- ⇒ Kreise 80 bis 100 x
- ⇒ Kurze Pause
- ⇒ Wiederhole insgesamt 3x!



2. „Armbeuger“

- * Setze dich „richtig“ auf deinen Stuhl!
- * Nimm in jede Hand ein gleich schweres Gewicht! z.B. Mäppchen, Sandsäckchen, Trinkflaschen, Bücher,
- * Die Handflächen mit den Gewichten zeigen jetzt in Richtung Fußspitzen.
- * Beuge nun die Arme mit den Gewichten so weit wie möglich bis zur Schulter und führe sie wieder nach unten!

- ⇒ Beuge 20 x
- ⇒ Kurze Pause
- ⇒ Wiederhole insgesamt 3x!



3. „Liegestütze“

- * Stelle dich im Abstand von ungefähr 1m (ein riesengroßer Schritt) vor deinen Tisch! (Stuhl)
- * Stütze deine Hände mit gestreckten Armen auf den Tischrand!
- * Dein Körper ist jetzt schräg und gestreckt von Kopf bis Fuß.
- * Beuge nun die Arme so, dass Ober- und Unterarm fast einen rechten Winkel > bilden! Strecke die Arme wieder!

- ⇒ Beuge 5 x (Hast du genügend Kraft, erhöhe die Anzahl bis 20!)
- ⇒ Kurze Pause
- ⇒ Wiederhole insgesamt 3x!

