

Ganzkörper-Stützübungen: zur Kräftigung von Oberkörper, Schultern und Armen

Wärme dich ca. 10 Minuten auf: Beine: Step touch oder Leg curl

- Schultern kreisen
- kurzer Arm zieht abwechselnd re/li nach hinten
- langer Arm führt auf Schulterhöhe wie ein Tablett abwechselnd nach hinten, Blick folgt der Hand
- lange Arme kreisen im Wechsel
- Arme einzeln gestreckt nach vorne ziehen/diagonal nach oben strecken
- Arme schieben abwechselnd re/li zur Seite, Oberkörper dreht sich dabei mit
- Arme Butterfly
- Arme (Ellenbogen nach außen) pumpen hoch-tief bis Brusthöhe
- Hände mit gestreckten Armen dicht am Körper mit Kraft nach hinten schieben (nur von der Hüfte nach hinten)

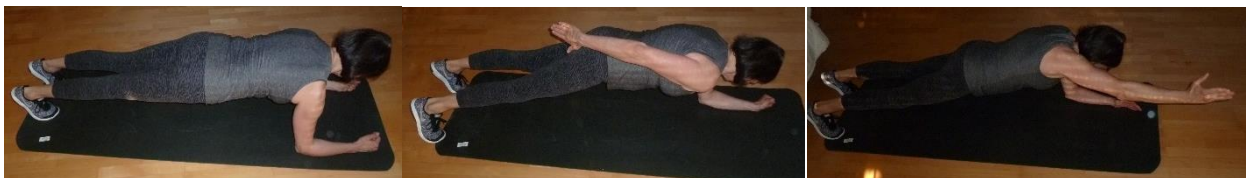
Suche dir 3 Übungen aus, Wiederhole sie wie angegeben 3 x

1. Brett mit Armkreisen: Rumpf, Schultermuskulatur, Bauch

Beginne in der Brett - Position (Unterarmstütz), Bauchnabel sanft nach innen ziehen.

Ü: mit einem Arm große Kreise ziehen. Über hinten nach vorne. Dabei das Becken möglichst ruhig halten. Immer im Wechsel

15-20x insgesamt



2. Seitstütz mit Rumpfdrehen: Seitliche Rumpfmuskeln, Schulter- und Armmuskulatur

Gehe in den Seitstütz, die Hand ist, senkrecht unter der Schulter, Oberkörper und Beine sind eine Linie

Ü: Ellenbogen in Richtung Boden führen und wieder Richtung Decke führen

Jede Seite 10-15x



3. Krebsstellung: Trizeps, Körperunterseite

Auf den Boden setzen, Hände schulterbreit neben dem Gesäß, ein Bein nach oben ausstrecken und das Becken hebt dabei leicht vom Boden ab
Immer im Wechsel

Variante: Gleichzeitig den entgegengesetzten Arm strecken und mit der Hand den Fuß berühren

20-25 x insgesamt



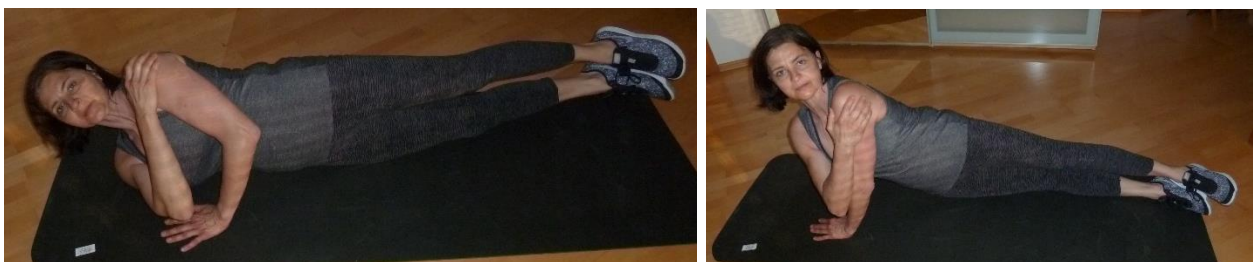
4. Trizeps, Schultern, seitlicher Bauch

Seitstütz, beide Beine liegen gestreckt übereinander, oberer Arm vor dem Körper aufsetzen, die untere Hand an die obere Schulter legen

Ü: Nun den Stützarm beugen und strecken. Die Schulter berührt fast den Boden beim Senken

Variante: Beine geschlossen vom Boden heben und oben halten während der Übung

15-20 x jede Seite



5: Rumpf, Schultermuskulatur, Bauch

Gehe in die Brett – Position, Hände sind senkrecht unter den Schultern, Oberkörper und Beine sind eine Linie, Rücken gerade

Ü: Die Beine öffnen sich im V: **rechts auf – links auf - zurück rechts – zurück links**

Variante: gleichzeitig mit beiden Beinen öffnen und schließen mit Sprung

Wiederhole 20-30 x



Dehnen: Schulterbereich, Rücken, Brust, Rückenmobilisation

