

Überzug: Für diese Übung benötigen Sie eine weiche Liegefläche und einen kleinen Gegenstand (Ball, Kurzhantel, Wasserflaschen)

Ausgangsposition ist in Rückenlage auf einer weichen Matte, die Beine sind dabei leicht angewinkelt. Mit den Armen wird der Gegenstand senkrecht nach oben gestreckt.

Die Arme gestreckt nach hinten-unten beugen, bis diese fast den Boden berühren. Aus der Position die Arme wieder gestreckt nach oben in die Ausgangsposition führen.

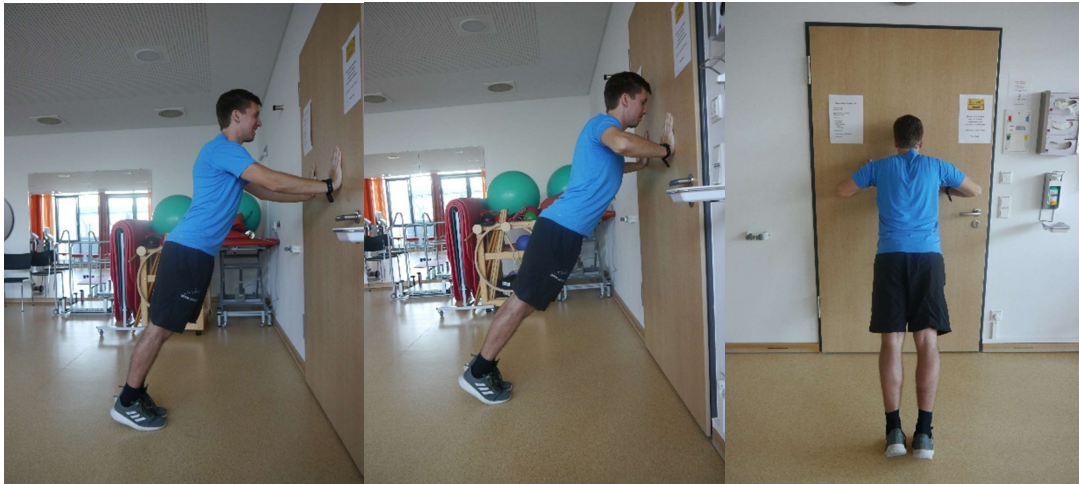
Dabei darauf achten, nicht in ein Hohlkreuz zu verfallen.

3x10 Wiederholungen



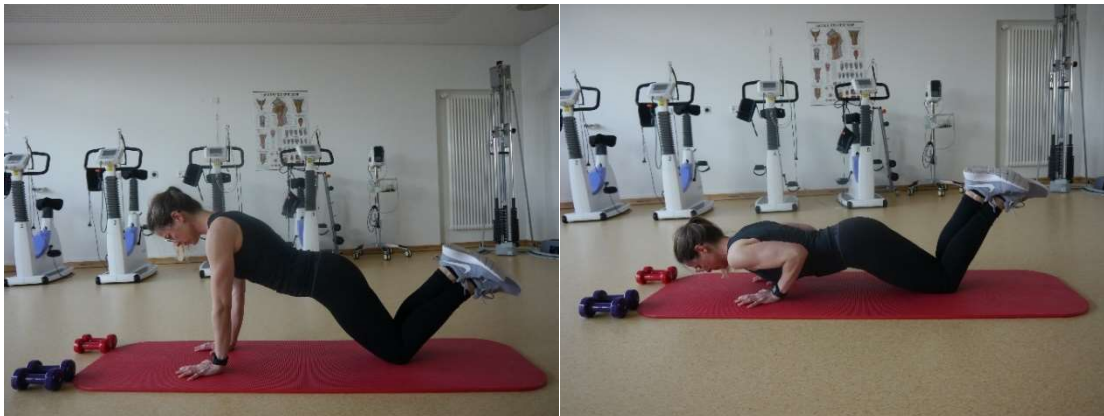
Liegestütz

3x10 Wiederholungen



Ausführung: Hände schulterbreit an der Wand abstützen, während der Übung Bauch und Gesäß anspannen

Oberkörper langsam zur Wand führen, kurz halten und kontrolliert zur Ausgangsposition strecken



Option 1 (leicht): Liegestütz kniend, Hände unter den Schultern platzieren und langsam zum Boden führen

Ausführung wie oben beschrieben



Option 2 (schwer): Liegestütz mit gestreckten Beinen, Beine hüftbreit aufstellen.

Ausführung wie oben beschrieben

Brustpresse mit Theraband: Ausgangsposition ist ein hüftbreiter, stabiler Stand. Das Theraband wird hinter Ihnen ungefähr zwischen Bauch und Brusthöhe festgemacht. Das Band geht zwischen Arm und Oberkörper nach vorne in die Hände. Die Oberarme gehen am Körper entlang nach unten, das Ellbogengelenk ist ca. 90° gebeugt.

Nun das Band auf Brusthöhe nach vorne strecken, bis die Arme gestreckt sind. Langsam wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

3x12 Wiederholungen



Isometrische Brustpresse:

Ausgangsposition ist ein stabiler, hüftbreiter Stand. Die Hände sind gegeneinandergedrückt, die Ellbogen befinden sich auf Brusthöhe. Wichtig ist hierbei, dass die Hände die ganze Zeit fest aneinandergedrückt werden. Bauch mit anspannen.

Nun die Arme langsam nach vorne führen, bis diese fast gestreckt sind. Den Druck zwischen den Handflächen aufrecht halten und diese wieder Richtung Brust führen.

3x10 Wiederholungen

