

Kräftigung des Oberkörpers

Dips: Für diese Übung benötigen Sie lediglich eine stabile erhöhte Fläche (z.B. Tisch oder Stuhl).

Um die Ausgangsposition zu erreichen, müssen Sie sich an den Rand der Oberfläche setzen und die Hände neben sich platzieren. Nun mit den Füßen etwas nach vorne gehen und gleichzeitig mit den Armen stützen, sodass sich das Gesäß von der Oberfläche löst und die Beine gestreckt sind. Umso niedriger die gewählte Oberfläche ist, umso schwerer ist die Übung.

Dann die Arme im Ellbogengelenk nach hinten beugen und den Oberkörper aufrecht nach unten absinken lassen, höchstens bis im Schulter- und Ellbogengelenk ein 90° Winkel ist.

Aus der Position wieder in die Ausgangslage drücken.

3x 8 Wiederholungen



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

