



Stärkung der Muskulatur

Übungen



Swimming Arms



Stehend vorgebeugt mit geradem Rücken. Die Arme werden in Verlängerung der Wirbelsäule vor dem Körper ausgestreckt. Die Handinnenflächen zeigen zueinander.



Swimming Arms



2

Anschließend werden die Arme in zügigen Bewegungen gehoben und gesenkt. Zur Stabilisation sollte das Körpergewicht gleichmäßig auf den Fersen verteilt werden.



Raketenstart



Stehend vorgebeugt mit geradem Rücken. Die Knie sind leicht gebeugt, während Arme in Verlängerung der Wirbelsäule vor dem Körper ausgestreckt werden.



Raketenstart



2

Anschließend werden die Arme auf Schulterhöhe angewinkelt. Im nächsten Schritt wird umgegriffen und die Arme lang zurück bewegt.



Oberkörperrotator



1

Stehend vorgebeugt mit geradem Rücken, Arme angewinkelt seitlich auf Schulterhöhe, der Oberkörper rotiert von rechts nach links.



Oberkörperrotator



2

Das Becken bleibt während der gesamten Bewegung fixiert und der Kopf rotiert mit in die Seiten.



gebeugtes rudern



Hüftbreiter Stand vorgebeugt mit geradem Rücken, die Knie leicht gebeugt. Arme lang nach unten bewegen.



gebeugtes rudern



2

Anschließend die Ellenbogen kraftvoll eng am Körper hochziehen, sodass die Schulterblätter zueinander gedrückt werden.



reverse fließ



1

Stehend vorgebeugt mit geradem Rücken, die Ellenbogen leicht angewinkelt vor dem Oberkörper.



reverse flies



2

Anschließend werden die Ellenbogen auf Schulterhöhe bewegt, so dass die Schulterblätter zueinander gezogen werden. Dann zurück in die Grundposition.



Flügelschlag



1

Stehend vorgebeugt mit geradem Rücken, die Arme sind vor dem Oberkörper ausgestreckt.



Flügelschlag



2

Anschließend werden die Hände mit gestrecktem Arm hinter den Rücken bewegt, wobei die Handflächen sich kurz berühren. Dann mit gestreckten Armen zurück in die Grundposition



Plank



auf Fußspitzen und Unterarmen halten, so dass der ganze Körper eine Linie bildet, Aus der Schulter hochgedrückt bleibt der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Der Bauch bleibt fest angespannt.



rudern diagonal



in der Bauchlage, beide Arme vor dem Körper lang ausgestreckt. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.



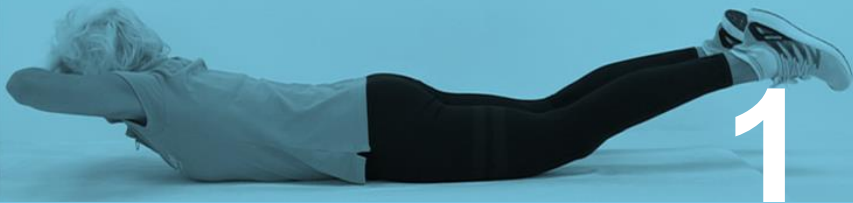
rudern diagonal



Gleichzeitig werden diagonal rechter Arm mit linkem Bein angehoben.
Danach der linke Arm mit rechtem Bein.



Superman



in der Bauchlage, Hände übereinander, die Stirn liegt auf Handrücken.
Oberkörper und Beine gleichzeitig heben, wobei die Beine dabei gestreckt bleiben.



Superman



Anschließend wieder senken, wobei Oberkörper und Beine nicht gänzlich abgelegt werden.



Good Mornings



1

Aufrecht und schulterbreit stehend, mit geradem Rücken und möglichst gestreckten Beinen den Oberkörper vorbeugen bis zur Waagerechten.



Good Mornings



Anschließend wieder kontrolliert zurück in die Ausgangsposition aufrichten.