

Übung 1

Stärkung der Schultermuskulatur

Anzahl der Wiederholungen:

20 mal links hoch / 20 mal rechts hoch

Beschreibung

Wechselseitiges Pendeln mit den Hanteln.
Arme dabei gestreckt halten.



Übung 2

Stärkung der schrägen Bauchmuskulatur

Anzahl der Wiederholungen:

insgesamt 40 mal

Beschreibung

Oberkörper abwechselnd schräg nach links
und rechts oben ziehen.
Kopf und Schultern nicht auf dem Boden
auflegen.
Bauchmuskulatur in Spannung halten.



Übung 3

Stärkung der Arm- und Schultermuskulatur

Anzahl der Wiederholungen:

40 mal

Beschreibung

Hanteln mit gestreckten Armen nach oben
führen.
Beim Abwärtsgehen nicht auf dem Boden
auflegen.



Übung 4

Stärkung Rückenmuskulatur

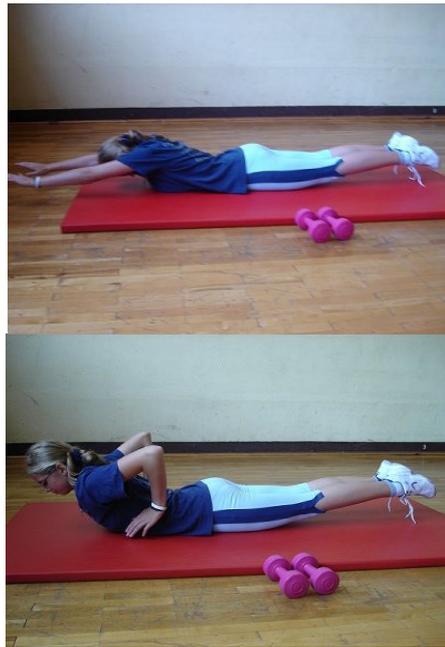
Anzahl der Wiederholungen:

20 mal

Beschreibung

Bäuchlings Arme und Beine ausstrecken und anheben.
Ellenbogen nach hinten und nach oben ziehen.

Schulterblätter müssen sich sich berühren.
Stirn bleibt dicht über dem Boden.
Beine ebenfalls dicht über dem Boden halten.



Übung 5

Stärkung Rücken/Nackelmuskulatur

Anzahl der Wiederholungen:

20 mal im Uhrzeigersinn / 20 mal entgegen

Beschreibung

Arme kreisen mit den Hanteln ganz dicht über dem Boden.
WICHTIG: Diese Übung ist sehr langsam auszuführen!
Hanteln dürfen den Boden nicht berühren.



Übung 6

Stärkung Rücken/Schultermuskulatur

Anzahl der Wiederholungen:

wechselseitig je 5 mal

Beschreibung

Linken Arm und rechtes Bein anheben und Hand und Fuß nach außen schieben.

WICHTIG: Gefühl, dass man in der Horizontalen bleibt!

Wechsel auf rechten Arm und linkes Bein.



Übung 7

Stärkung Schulter- und Armmuskulatur

Anzahl der Wiederholungen:

20 mal

Beschreibung

Arme ausstrecken und Hanteln in der Horizontalen halten.

Arme einwinkeln und Hanteln zur Brust führen.

Flüssige Bewegung, dabei nicht die Brust berühren.

Ausgestreckte Arme beim Zurückführen der Hanteln leicht nach hinten überdehnen.

