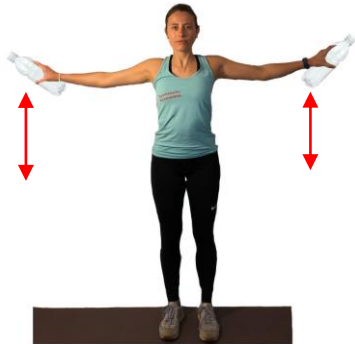


Übung 1: Seitheben

fliegende Bewegung, Arme bis auf Schulterhöhe seitlich heben und absenken **12-15x**



Übung 2: Frontheben

GS: beide Arme gestreckt, Arme bis Schulterhöhe heben und senken **12-15x**



Übung 3: Bizepscurls

GS: Beine schulterbreit, Oberarme fest am Körper, UA beugen und strecken **12-15x**



Übung 4: Trizepsstrecken

GS: Kopf und Rücken gerade, OK und Knie leicht gebeugt, OA fest, UA beugen & strecken **12-15x**



Übung 5: Schmetterling

GS: A in Brusthöhe, diese seitlich auf Schulterhöhe zurückziehen, EB leicht gebeugt **12-15x**



Übung 6: Rudern

OK und Knie leicht gebeugt, K & R gerade, EB dicht am Körper, FL bis Brusthöhe ziehen **12-15x**



Übung 7: Bankdrücken

RL, B gehockt, A rechtwinklig halten und nach oben strecken, EB leicht gebeugt **12-15x**



Übung 8: Schulterdrücken

GS: A rechtwinklig halten, FL über Kopf zusammenführen, EB leicht gebeugt **12-15x**



Übung 9: Frontziehen

GS: A gebeugt auf Schulterhöhe ziehen, EB zeigen nach oben **12-15x**



Übung 10: Schulterheben

A dicht am Körper, Schultern nach oben ziehen, SB nach hinten zusammen **12-15x**



Hinweise: 25 Minuten lang Übungen nacheinander zügig und kontrolliert ohne Pause durchführen. Oberkörper und Kopf stets gerade halten. Trainingseinheit beginnt mit 5 min allgemeiner Erwärmung, Laufen am Ort, Arm-, Rumpf-, Kopfkreisen und Atemübungen. Abstand zu Mitbewohnern beachten! Turnschuhe und Handtuch sind hilfreich.

Legende: GS Grundstellung; RL Rückenlage; OA Oberarm; UA Unterarm; OK Oberkörper; EB Ellenbogen; A Arme; B Beine; FL Flaschen; SB Schulterblätter;