

Training 4:

1. Aufwärmprogramm: 30 Sekunden pro Übung / Seite durchführen, 3 Runden

Hampelmann
Anfersen
Schattenboxen
Armkreisen
Trizeps Tips
Plank
Plank Knee to Ellbow
Side Plank Hip Raise

2. Kraftübung:

Push-Up (Liegestütz) Varianten: so viele Wiederholungen wie möglich mit korrekter Ausführung, dann ca. 1 – 2 Minuten Pause, 3 Runden

Wie wird die Übung gemacht?

Neutrale Ausführung: Ausgangsposition am Boden, Finger zeigen nach vorne, Hände etwas mehr als schulterbreit auseinander, zu Beginn sind die Arme gestreckt, dann absenken. Die Hüfte darf nicht geknickt werden, der Körper wird steif wie ein Brett abgesenkt

Positive Ausführung: ...Hände erhöht: Hände auf eine Bank, Tisch, Stufe etc... stützen

Negative Ausführung: ...Füße erhöht: Füße auf eine Bank, Tisch, Stufe etc... stützen



Welche Muskulatur wird hauptsächlich beansprucht?

Großer Brustmuskel, Trizeps, vorderer Teil des Deltamuskel, vorderer Sägemuskel, Unterschulterblattmuskel (aber auch Bizeps und Core-Muskulatur in Bauch und Rücken)

3. **Dehnübung:**
Oberkörperbeugen an einer Stütze: 3x 1 Minute halten

Wie wird die Übung gemacht?

Stand vor einer Stütze, Tisch, Banklehne, Bücherregal etc. Beide Hände etwa schulterbreit oder etwas mehr darauf legen, den Oberkörper sanft nach unten beugen und das Gesäß nach hinten schieben.

Welche Muskulatur wird beansprucht?

Großer Brustmuskel, breiter Rückenmuskel, großer Rundmuskel, hintere Oberschenkelmuskulatur

