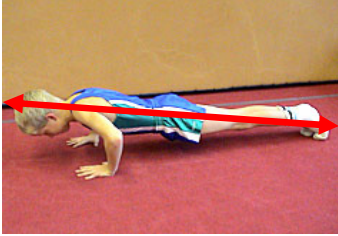
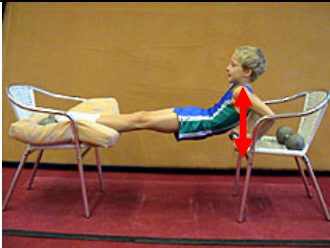




- Ziel:** Kräftigung der Armmuskulatur, der gesamte Schultergürtel, Brustmuskulatur und obere Rückenmuskulatur
 → explosiver Start, optimaler Anschub, Verletzungsprophylaxe, für weiterführendes Krafttraining von sehr grosser Bedeutung (Langhanteltraining)
- Warm-Up:** 10min. Einwärmen (Laufen, Bike, oder Seilspringen in verschiedenen Variationen),
 oder Rumpfprogramm(KR_3) als Warm-up absolvieren
- Cool-Down:** Die beanspruchten Körperpartien gut dehnen (30" halten, dann lösen)
- Bemerkungen:** Für die Übung vier kann anstelle eines Therabandes auch ein Gummischlauch verwendet werden
Nach jeder Serie sollte eine Ermüdung stattfinden, sonst Widerstand erhöhen oder Übung erschweren

Skizze	Beschreibung der Übung	Trainingsbereich
<p>1</p> 	<p>Liegestütz</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Arme mind. Schulterbreit oder Breiter halten □ Schulter, Hüft -und Fussgelenk sind in einer Achse □ Richtige Atmung und langsame Bewegungsausführungen <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Beine auf ein Bänkli/Podest stellen □ Arme auf einem Gym-Ball und Beine erhöht auf einem Bänkli/Podest 	<ul style="list-style-type: none"> □ 3 Serien à 15- 20 Wiederholungen □ Mind. 1 Minute Pause zwischen jeder Serie!
<p>2</p> 	<p>Liegestütz rücklings</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Abstützen auf Bank oder Stuhl □ Beine am Boden oder etwas erhöht □ Becken darf nur leicht gebeugt sein (wie auf Abbildung) □ Richtige Atmung und langsame Bewegungsausführungen <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Wechselseitig ein Bein anheben 	<ul style="list-style-type: none"> □ 3 Serien à 15-20 Wiederholungen □ Mind. 1 Minute Pause zwischen jeder Serie!

<p>3</p> 	<p>Klimmzüge</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Arme sind in der unteren Position nie ganz ausgestreckt □ Beine können angewinkelt oder ausgestreckt sein □ Saubere Verikalbewegung, kein Schwingen □ Richtige Atmung und langsame Bewegungsausführungen <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Beine 90° anwinkeln und ausgestreckt lassen 	<ul style="list-style-type: none"> □ 3 Serien à 6-10 Wiederholungen □ Mind. 1 Minute Pause zwischen jeder Serie!
<p>4</p> 	<p>Butterfly</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Theraband an Türklinke befestigen oder mit einem Fuss Theraband verankern □ Arme nach hinten hoch ziehen □ Körper frontal zum Theraband ausgerichtet □ Arme sind ausgestreckt oder leicht angewinkelt □ Richtige Atmung und langsame Bewegungsausführungen <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ Theraband straffer ziehen □ Übung auch mit elastischem Gummischlauch möglich 	<ul style="list-style-type: none"> □ 3 Serien à 20 Wiederholungen □ Mind. 1 Minute Pause zwischen jeder Serie!