

TRAININGSPLAN 2

OBERKÖRPERTRAINING

DAUER: 10 Min.

ART DES TRAININGS: Zirkeltraining (Übungen werden im ständigen Wechsel ausgeführt)

PAUSEN: 30-60 Sekunden zwischen den Übungen

DAUER DER BELASTUNG PRO ÜBUNG: 30-60 Sekunden

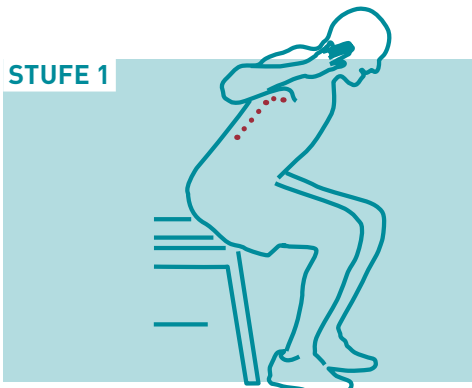
SCHULTERDRÜCKEN VORGEBEUGT

Kräftigung oberer Rücken / Schultern / Nacken

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- DER OBERKÖRPER WIRD STABIL GEHALTEN.
- DER BLICK IST NACH SCHRÄG UNTEN GERICHTET.

STUFE 1

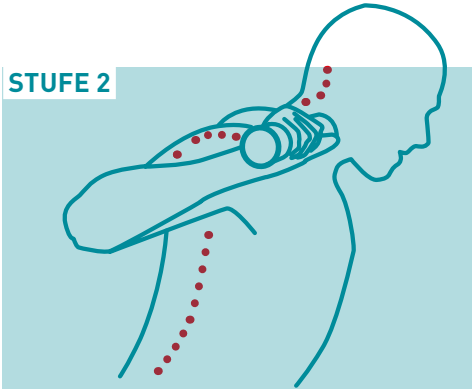


1. Setze dich auf einen Stuhl und stelle die Füße mit der gesamten Fußsohle sicher vor dir auf. 2. Lehne dich nun mit geradem Oberkörper nach vorne und hebe die angewinkelten Arme seitlich neben den Körper. 3. Die Handflächen zeigen Richtung Kopf.



4. Strecke nun die Arme nach schräg oben aus bis sich eine gerade Linie zwischen den Armen und dem Oberkörper bildet. 5. Ziehe nun die Arme langsam wieder neben den Körper zurück bis sich die Ellbogen auf Höhe der Schultern befinden.

STUFE 2

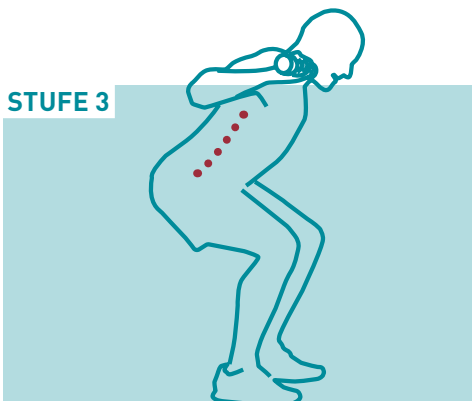


1. Um die Intensität zu steigern, nimm in jede Hand eine Hantel oder Wasserflasche.

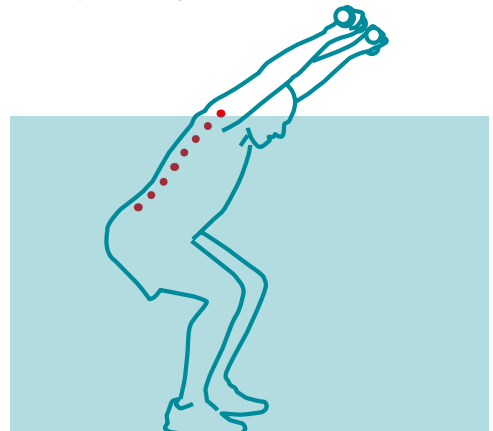


2. Strecke die Arme nach schräg oben aus, sodass der Oberkörper und die gestreckten Arme eine Linie bilden.

STUFE 3



1. Für eine weitere Intensitätssteigerung, stelle deine Füße etwa hüftbreit auseinander, gehe in eine leichte Kniebeuge und beuge den Oberkörper nach vorn.



3. Hebe die angewinkelten Arme erst seitlich neben dem Körper an, bis der Oberkörper und die gestreckten Arme eine Linie bilden.

BUTTERFLY REVERSE

Kräftigung oberer Rücken

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- DER OBERKÖRPER WIRD STABIL GEHALTEN UND DER BLICK IST NACH SCHRÄG UNTEN GERICHTET.
- DIE BEWEGUNG WIRD NUR ÜBER DAS SCHULTERGELENK AUSGEFÜHRT.
- DER WINKEL IM ELLBOGENGELENK BLEIBT UNVERÄNDERT.

STUFE 1

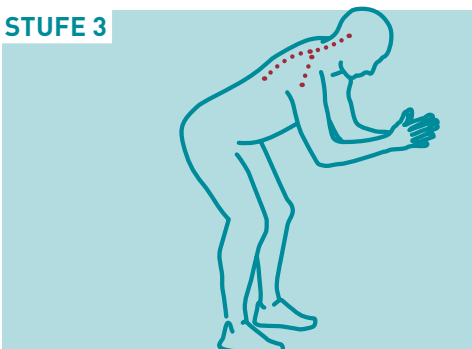


1. Setze dich auf einen Stuhl und stelle die Füße mit der gesamten Fußsohle sicher vor dir auf. Lehne Dich nun mit geradem Oberkörper nach vorne. 2. Die Oberarme befinden sich im 90° Winkel. Die Handflächen zeigen zueinander und die Daumen zur Decke.



3. Führe die Arme nun auf Schulterhöhe nach hinten, sodass die Schulterblätter sich annähern. 4. Führe die Arme kontrolliert wieder vor dem Oberkörper zusammen in die Ausgangsposition.

STUFE 3



1. Für eine weitere Intensitätssteigerung, gehe im hüftbreiten Stand in eine leichte Kniebeuge und beuge den Oberkörper gestreckt nach vorne.



2. Führe die Arme nun auf Schulterhöhe nach hinten, sodass die Schulterblätter sich annähern. 3. Führe die Arme kontrolliert wieder vor dem Oberkörper zusammen in die Ausgangsposition.

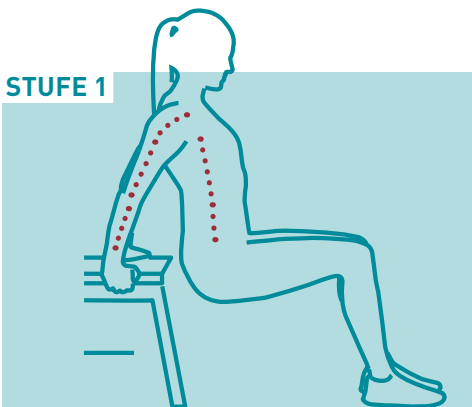
DIPS AM STUHL

Kräftigung Schultern / Arme

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- DER OBERKÖRPER BLEIBT AUFRECHT.
- DER KOPF WIRD IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE GEHALTEN.
- DIE SCHULTERBLÄTTER BLEIBEN FEST ZUSAMMENGEZOGEN UND DER RÜCKEN BLEIBT GERADE.

STUFE 1

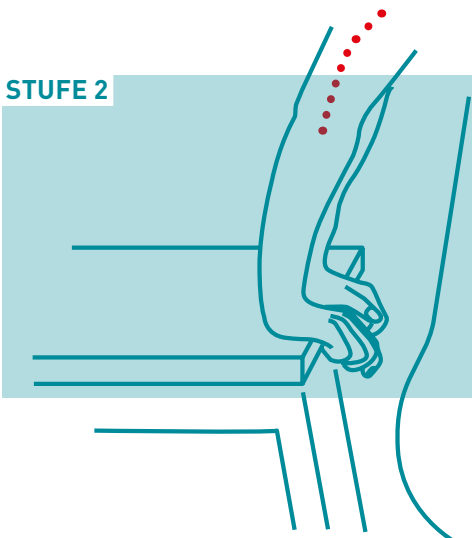


1. Setze dich aufrecht auf das vordere Drittel eines Stuhles und umfasse mit jeder Hand sicher die seitliche Stuhlkante neben dem Gesäß. 2. Die Handrücken zeigen nach außen. 3. Hebe nun den Körper an und bewege das Gesäß vor den Stuhl in die Luft. 4. Platziere die Füße mit der gesamten Fußsohle unter den Kniegelenken, sodass sich zwischen Ober- und Unterschenkel ein 90° Winkel bildet.



5. Senke nun das Gesäß Richtung Boden bis sich zwischen Ober- und Unterarm ein 90° Winkel bildet. 6. Drücke den Körper wieder nach oben in die Ausgangsposition.

STUFE 2



Um die Intensität zu steigern, greife die Stuhlkante nun von vorne, sodass der Handrücken Richtung Körper zeigt.