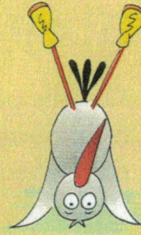


Übungen zur Kräftigung der Arme

Achte darauf, dass du nicht einseitig trainierst – also nicht nur einen Muskel! Alle Muskeln rundherum müssen gekräftigt werden!

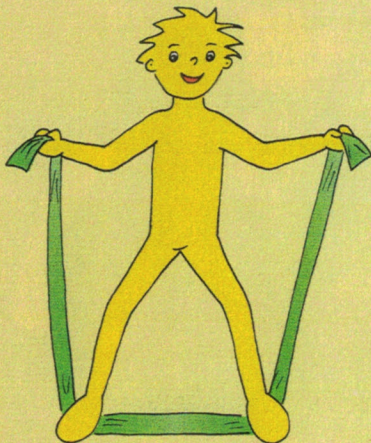


Kräftigung des Armstreckers

- Du hältst beide Arme nach oben mit dem Band über dem Kopf.
- Nun wird das Band zu beiden Seiten gezogen.

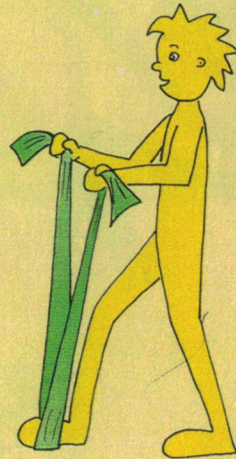
Kräftigung des Armbeugers

- Das Band wird in der Mitte mit dem Fuß festgehalten.
- Aus fast gestreckter Position ziehen beide Arme die Enden des Gummibandes nach oben.



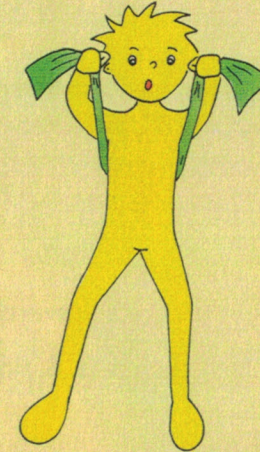
Kräftigung der Schultermuskulatur

- Die Füße halten das Band fest.
- Nun ziehst du die Enden des Bandes seitlich nach oben.

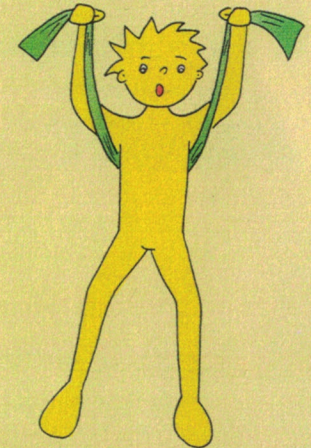


Kräftigung der Rücken- und Brustmuskulatur

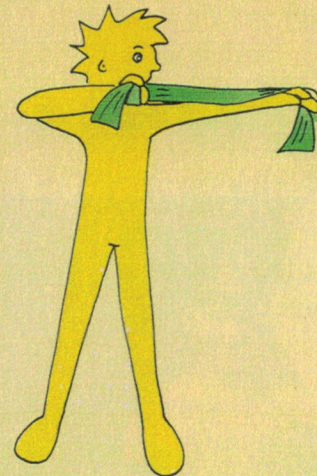
- Das Band wird hinter den Rücken geführt.



- Ziehe das Band kräftig nach vorn.



- Ziehe das Band kräftig nach oben.



Den Bogen spannen

- Du nimmst die Körperhaltung wie zum Vorspannen ein.
- Wenn du nun die Pfeilhand bewegst, als ob du den Bogen spannst, wird das Gummiband gedehnt.
- Übe immer auch zur anderen Seite, um dich nicht einseitig zu belasten!

Damit dir das Gummiband nicht aus den Händen rutscht, kannst du es auch in einer Schlaufe um die Hand wickeln!

Bei allen Übungen musst du darauf achten, dass die Ellbogengelenke nicht ganz gestreckt werden! Vergiss vor dem Üben das Aufwärmen nicht!

