

Übung des Tages, 24.03.2020

Titel/Thema der Übung(en): Brustmuskulatur

Name ÜL: Jörg Benner

Übungen	Abschnitt	Inhalte	Hinweise
Einstieg	HKL in Schwung bringen/ Gelenkigkeit herstellen	⇒ Erwärmung mit Musik: auf der Stelle gehen, erst bewusst die Fußsohlen abrollen, dann zügiger, wechselweise Knie heben, anfersen (jedes 3. Mal/jedes Mal), beim Gehen mit den Schultern rück- u. vorwärts rotieren, wenn möglich Arme rotieren ⇒ Im Stehen dehnen 2x nach oben und nach unten, alle Ziffern auf dem Zeigerblatt, um die Hüfte dehnen, Arm hinter den Kopf dehnen, Hände hinterm Rücken zusammenführen (...)	<i>Bringe dich körperlich und geistig in die Bereitschaft, die Übungen durchzuführen.</i> <i>Du benötigst: 1 große u. 2 kleine Wasserflaschen</i>
Übung:	Grundposition	Stelle Dich mit festem Schuhwerk etwa hüftbreit hin. Achte auf deine Haltung: Die Füße ruhen auf drei Punkten, die Knie sind entriegelt, d.h. leicht durchlässig, die Hüfte steht senkrecht, die Schultern sind leicht zurückgenommen und das Brustbein ist angehoben. Blick nach vorne. Den Bauchnabel leicht einziehen („On-Knopf drücken“), d.h. Muskeln in Bauch, unteren Rücken u. Gesäß etwas anspannen.	<i>Kontrolliere dich immer wieder, damit du die Grundspannung hältst!</i>
„Isometrie“ – Hände gg.einander drücken	Variante 1	Setze die flachen Hände vor der Brust mit den Fingern nach oben gegeneinander (wie zum „Namaste“-Gruß). Die Ellenbogen zeigen waagrecht nach außen. Erhöhe langsam den Druck und halte ihn für 3-5 Sekunden, dabei weiteratmen. Pause. 3 Mal wiederholen.	<i>Aktiv weiteratmen!</i> <i>In der Pause die Arme etwas ausschütteln.</i>
„Holzhacken“	Variante 2	Lege die flachen Hände vor der Brust aufeinander, mit den Fingern nach vorne an ausgestreckten Armen. Führe sie über den Kopf und fahre mit einem kräftigen Schwung wie beim Holzhacken nach unten etwas bis Hüfthöhe. Wiederhole das 5-8 Mal. Pause. 3 Durchgänge. <i>Zusatz: Hände seitlich je von außen mit einem Schwung zur Mitte!</i>	<i>Alternative: Du kannst eine Wasserflasche in beide Hände nehmen!</i>
„Butterfly“	Variante 3	Hebe die Unterarme vor dem Körper an, bis die Ellenbogen waagrecht vor der Brust nebeneinanderstehen und sich berühren. Führe die angehobenen Ellenbogen seitlich nach außen bis kurz hinter die Schultern und bringe sie dann wieder nach vorne zusammen. Wiederhole das 5-8 Mal. Pause. Führe wieder 3 Durchgänge durch.	<i>Alternative: führe die Ellenbogen ganz nach außen und ziehe die Arme 10 -12 x in kurzen Rucken nach hinten.</i>