

Kräftigung der Armmuskulatur

Alle Übungen werden jeweils 10-mal durchgeführt. Dann machen die Teilnehmer eine kurze Pause, in der sie die Muskeln auslockern. Danach wiederholen die Teilnehmer die Übung noch 10-mal. Um das Training möglichst effizient zu gestalten, ist es notwendig, dass die Teilnehmer die Übungen als „mittelschwer“ empfinden.

Für die Oberarmrückseite

Das elastische Übungsband hinter dem Körper greifen. Das Band mit der unteren Hand am Rücken fixieren. Den oberen Arm gegen den Widerstand des Bandes langsam nach oben strecken und genauso langsam wieder beugen. Die Übung wird nacheinander mit beiden Händen durchgeführt.



Für die Oberarme

Aufrechter Stand, leicht gebeugte Knie. Ein Ende des Bandes mit der linken Hand an der linken Hüfte fixieren. Die rechte Handfläche zeigt nach oben und der Daumen nach außen. Nun das Band auseinanderziehen und gleichzeitig den rechten Unterarm langsam an den Oberarm beugen und wieder strecken, Seitenwechsel.



Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes