



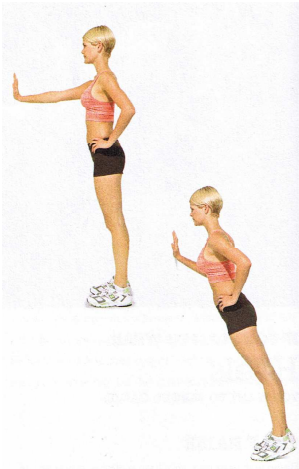
Schöne und geformte Arme in 20 Minuten

Die nächste Freiluftsaison kommt bestimmt wieder, und wer möchte nicht schöne und geformte Arme zeigen können – egal ob es die Problemzone hinterer Arm der Frau betrifft oder die Eitelkeit der Männer.

Diesen 20-minütigen Zirkel sollten Sie 2-3x in der Woche an nicht aufeinanderfolgenden Tagen ausführen. 2 Runden sind genug, Sie wechseln von einer Übung zur nächsten, erst am Ende der ersten Runde machen Sie 45 sek. Pause.

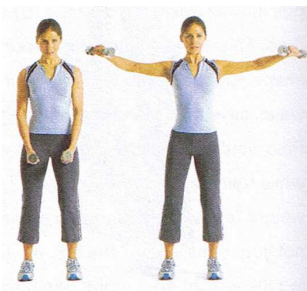
Sie benötigen eine Wand und ein Paar Kurzhanteln, mit dem Sie die angegebenen Wiederholungen so schaffen, dass Sie höchstens noch 1-2 weitere Wiederholungen hätten machen können.

Bevor Sie mit dem Zirkel beginnen, sollten Sie sich auf Betriebstemperatur bringen und 2-5 Minuten aufwärmen. Dazu können Sie auf der Stelle marschieren unter Betonung der Arme, Ausfallschritte machen oder die Knie abwechselnd zur Brust ziehen.



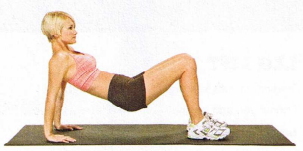
1. Liegestütze an der Wand

Stehen Sie eine Armlänge vor der Wand und legen Sie die Handflächen dagegen. Schulter und Ellenbogen befinden sich auf einer Geraden. Beugen Sie die Ellenbogen soweit Sie können. Ellenbogen bleiben dicht am Körper. Bauch- und Gesäßmuskulatur bleibt während der Übung angespannt. Machen Sie 12 Wiederholungen. Etwas intensiver wird die Übung, wenn Sie diese nur mit einem Arm ausführen.



2. Schulterseitheben

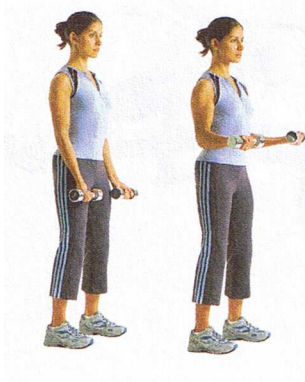
Stehen Sie mit hüftbreitem Stand, Knie leicht gebeugt, mit einer Kurzhantel in jeder Hand, Handflächen zeigen zueinander, Arme vor dem Oberkörper mit leicht gebeugten Ellenbogen. Heben Sie die Arme seitlich an bis diese parallel zum Boden sind. Langsam in die Ausgangsposition zurück senken. Machen Sie 10 Wiederholungen.



3. Boden-Dips

Setzen Sie sich auf den Boden, die Beine sind gebeugt, Hände an den Seiten, direkt unter den Schultern. Heben Sie das Becken vom Boden. Jetzt beugen Sie die Ellenbogen, so dass Sie sich dem Boden nähern, diesen aber nicht berühren. Danach die Arme wieder strecken.

Machen Sie 10 Wiederholungen.



4. 21's

Stehen Sie mit einer Kurzhantel in jeder Hand, Handflächen zeigen nach vorne. Beugen Sie die Arme 90° und kehren dann in die Ausgangsposition zurück; machen Sie 7 Wiederholungen.

Machen Sie sofort weiter, indem Sie die Arme aus der 90°-Position so weit wie möglich beugen, Arme bleiben dicht am Körper. Machen Sie 7 Wiederholungen.

Schließen Sie die Übung mit 7 kompletten Beugungen ab.

Zum Abschluss das Dehnen nicht vergessen. Eine gute Übung für die Arme ist die Berg-Haltung. Setzen Sie sich dazu aufrecht hin (auf einen Stuhl oder im Schneidersitz). Verschränken Sie die Finger und strecken Sie die Arme nach vorne. Aus dieser Position führen Sie die Arme nach oben und soweit wie möglich nach hinten. Handrücken zeigen nach unten. Halten Sie diese Position ca. 20 sek. und atmen dabei ruhig weiter. Insgesamt 2x wiederholen.

Sven Klier ist Personal Trainer und Lehrer für Wellness und Gesundheit. Sie können ihn erreichen unter office@triaktiv.de oder 09131.530 26 60.