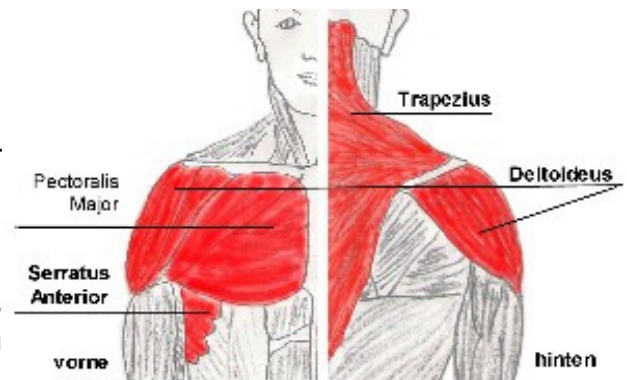


## Kräftigung der Brust- und Schultermuskulatur

Diese Übung ist eine Mischung aus isometrischer und dynamischer Arbeitsweise. Während die Brustmuskeln konzentriert angespannt werden, werden die Arme gleichmäßig auf und ab bewegt. Durch die Auf- und Abbewegung der Arme werden der aufsteigende Teil des Kapuzenmuskels (Trapezius), der Deltamuskel (Deltoides) und der vordere Sägemuskel trainiert. Durch das Zusammenpressen der Unterarme wird der große Brustmuskel (Pectoralis Major) trainiert. Denken Sie daran nach dem Kräftigen den Brustmuskel zu dehnen, da er zu Verkürzungen neigt!



**Wiederholungen:** Wiederholen Sie die Übung 10 – 15 mal. Als Steigerung führen Sie 3 Sets á 15 Wiederholungen durch. Machen Sie zwischen den Sets Pausen von mindestens 30 Sekunden.



1. Stellen Sie sich aufrecht hin, Knie leicht gebeugt, die Füße schulterbreit auseinander. Halten Sie ihre Unterarme so zusammen, dass sich ihre Ellenbogen auf Brusthöhe befinden.



2. Beim Ausatmen führen Sie ihre Arme soweit nach oben wie Sie können. Beim Einatmen langsam wieder nach unten. Achten Sie darauf dass ihre Unterarme während der gesamten Übung immer fest aneinander gepresst sind.

**Steigerung:**

Falls Ihnen die Übung zu leicht erscheint können Sie gerne eine 500 Gramm schwere Kurzhantel in ihre Hände nehmen.