

# Arme

## Warmup:

- **Hampelmänner (3x20)**



- **Raupe (3x10)**

Stand- mit den Händen nach vorne und wieder zurück in den Stand



## Kräftigung:

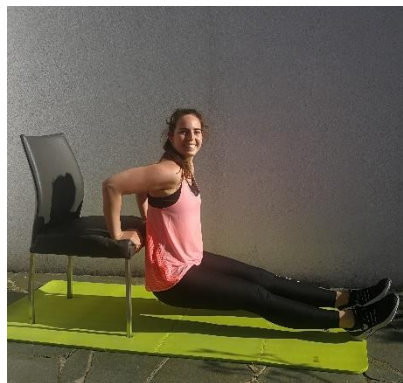
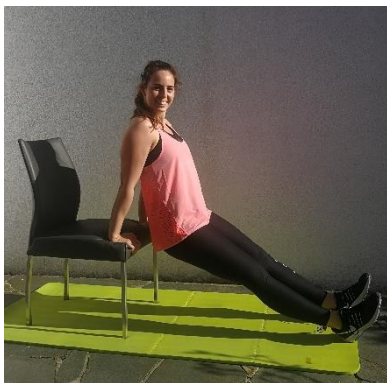
1. **Liegestützen (3x10-15)** verschiedene Varianten je nach Schwierigkeitsgrad (bitte selbst einschätzen)

- a) Liegestütze mit Armen auf dem Stuhl oder dem Tisch
- b) Klassische Liegestütze
- c) Liegestütze mit Füßen auf Stuhl und Händen am Boden



2. **Dips am Stuhl (3x10-15)**

- a) Schwere Variante



- b) Einfachere Variante



### 3. Biceps curls (3x10-15 je Seite)

- Gewicht bitte nach Selbsteinschätzung selbst wählen
- Mit Gewichten (wer welche zuhause hat), ansonsten mit Wasserflasche (Gewicht je nach Füllmenge)



### 4. Schulter - Abduktion (3x10-15 je Seite)

- Gewicht bitte nach Selbsteinschätzung selbst wählen
- Mit Gewichten (wer welche zuhause hat), ansonsten mit Wasserflasche (Gewicht je nach Füllmenge)

Ausgangsstellung:

- freier Sitz/Stand
  - Oberarm am Rumpf anliegend
  - Ellbogen-Gelenk: 90° gebeugt
  - Arm seitlich nach außen abspreizen
- Variation: mit gestrecktem Arm



**Auslockern**

**Viel Spaß :)**