

SG STERN AKTIV – Folge 19 der Trainingsbibliothek: Arm heben in Bauchlage

1. Zielgruppe

Diese Übung für die Schultermuskulatur und die obere Rückenmuskulatur ist sowohl für Trainingseinsteiger und Fitnesssportler, als auch für Fortgeschrittene geeignet. Voraussetzung ist eine gute Koordinationsfähigkeit sowie ein gut ausgeprägtes Körpergefühl.

2. Bewegungsausführung

- Bauchlage mit Blick nach unten
- Füße auf den Fußspitzen anstellen
- Arme seitlich ausstrecken und im Ellenbogengelenk anwinkeln (90°)



In der Ausgangsposition sind die Arme bereits leicht angehoben und berühren nicht mehr den Boden. Aus dieser Position werden die Arme nach oben geführt und die Schulterblätter zusammengezogen. Anschließend werden die Arme wieder bis kurz vor den Boden gesenkt. Der Kopf bleibt während der gesamten Übungsausführung in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick zum Boden. Die Übung sollte langsam und ohne Schwung ausgeführt werden!

3. Belastungsnormative

Empfehlung: 2-4 Sätze à 15-20 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Endposition ein paar Sekunden statisch halten
- kleine Bewegungen in der Endposition
- Ausführung mit Zusatzgewichten (z.B. Kurzhanteln oder Flaschen)

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- akuten Schulterproblemen
- akuten Nackenproblemen /-verspannungen

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung!

Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, T.: 0711 17-33101, sgstern.duernholz@extaccount.com. (ns)