

Kräftigende Übungen mit dem Fahrradschlauch

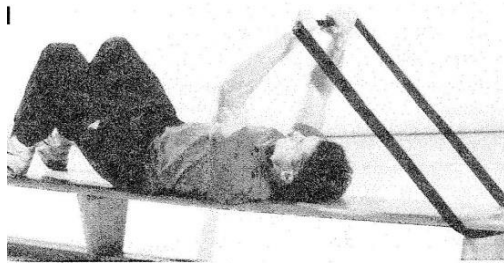
1

Armkraft an der Bank

Hinweise: Ventile aus dem Schlauch entfernen

Übung 1: *Armstrecker und Brustmuskulatur*

Beine anstellen, mit beiden Händen den Schlauch ergreifen, so dass die Ellenbogen senkrecht zur Decke zeigen. Langsam gegen den Widerstand die Arme strecken und beugen. **Position der Oberarme nicht verändern!**

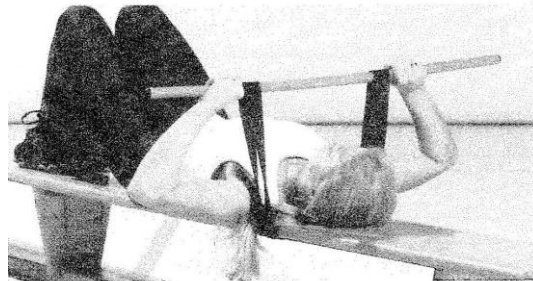


Übung 2:

Armstrecker und Brustmuskulatur

Beine anstellen, Strecken und Beugen der Arme

X Wiederholungen



Übung 3: *Armstrecker und Brustmuskulatur*

Beine anstellen, Arme gegen den Widerstand des Schlauches strecken, dabei die Position der Oberarme nicht verändern - **10`` Haltezeit - X Wiederholungen**

2

Armkraft an Barren, Reck und Sprossenwand

Hinweise: Ventile aus dem Schlauch entfernen

1. Übung:

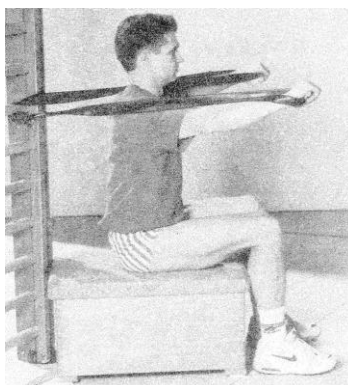
Klimmzüge am Reck

2. Übung:

Beugestütze am Barren

Übung 3: *Armstrecker und Brustmuskulatur*

Sitz auf einem Hocker - zwei Fahrradschläuche werden in eine Sprossenwand eingehängt. **A) 10`` Haltezeit - X Wiederholungen B) Beugen und Strecken der Arme - X Wiederholungen**



Übung 4: *Zusatzübung für kräftige Mädchen und Jungen*

Eine kleine Bank in die Sprossenwand einhängen
Kopf zeigt zur Sprossenwand - Liegestütze mit der Bank

