Physiotherapie Workout

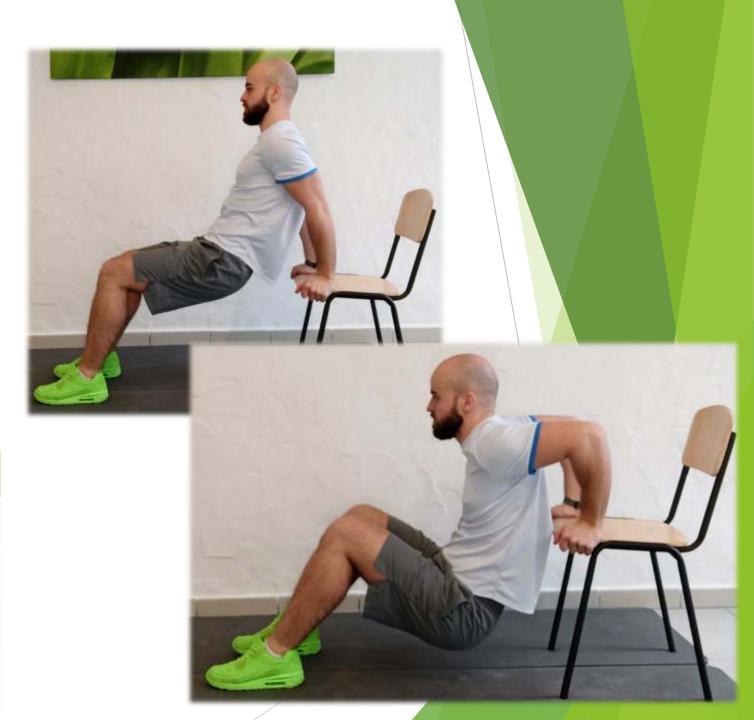
Kräftigung Arme



Dips

- Ausgangsposition: gestreckte Ellenbogen, Hände an Stuhlkante, Hüfte und Knie gebeugt, Füße auf dem Boden
- Durchführung: Ellenbogen kontrolliert beugen und strecken, Körper langsam Richtung Boden absenken und wieder nach oben führen
- Ziel: Kräftigung der Armstrecker

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		





Trizeps drücken mit Kurzhantel

- Ausgangsposition: Stand, Kurzhantel in einer Hand hinter dem Kopf, Ellenbogen ist gebeugt und zeigt Richtung Decke
- Durchführung: Ellenbogen strecken und Gewicht Richtung Decke führen
- Ziel: Kräftigung der Armstrecker

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		





Trizeps Kickbacks mit Kurzhantel

- Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, Kurzhantel in einer Hand, Ellenbogen ist gebeugt, Oberarm seitlich am Körper angelegt
- Durchführung: Ellenbogen strecken und Gewicht Richtung Decke führen
- Ziel: Kräftigung der Armstrecker

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		







Curls mit Kurzhantel

- Ausgangsposition: Stand, Kurzhantel in jeder Hand, Arme seitlich am Körper, Ellenbogen gestreckt
- Durchführung: Arme im Seitenwechsel beugen und Unterarme nach Außen rotieren
- Ziel: Kräftigung der Armbeuger

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		









Hammercurls mit Kurzhantel

- Ausgangsposition: Stand, Kurzhantel in jeder Hand, Arme seitlich am Körper, Ellenbogen gestreckt
- Durchführung: Arme im Seitenwechsel beugen, Unterarme bleiben in neutraler Stellung
- Ziel: Kräftigung der Armbeuger

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



