

1.Seitheben am Kabelturm

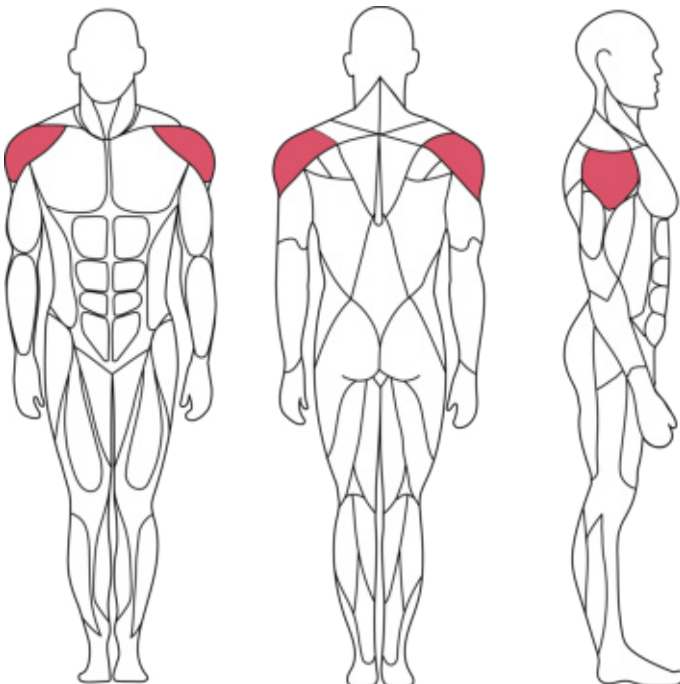
Hilfsmittel: Kabelturm

Schwierigkeit: ★★☆☆☆

- 1) Seitlich neben Kabelturm stellen
- 2) Griff mit der äußeren Hand greifen
- 3) Hand seitlich vom Körper weg auf Schulterhöhe führen
- 4) Gewicht zurück in die Ausgangsposition führen



Beanspruchte Muskulatur



Primär

- Schulter

2.Schulterdrücken im Sitzen

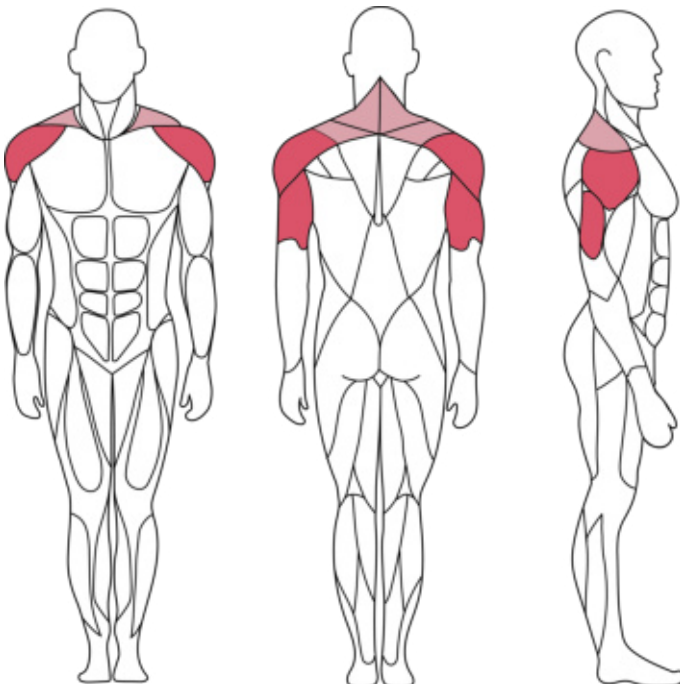
Hilfsmittel: Kurzhanteln

Schwierigkeit: ★★☆☆☆

- 1) Aufrecht auf eine Bank setzen
- 2) Hanteln so greifen, dass Handflächen nach vorne zeigen
- 3) Hanteln über den Kopf drücken, bis die Arme ausgestreckt sind
- 4) Hanteln zurück in die Ausgangsposition führen
- 5) Auf etwas nach innen zeigende Ellenbogen achten



Beanspruchte Muskulatur



Primär

- Schulter
- Trizeps

Sekundär

- oberer Rücken (Trapez)

3.Face-Pulls

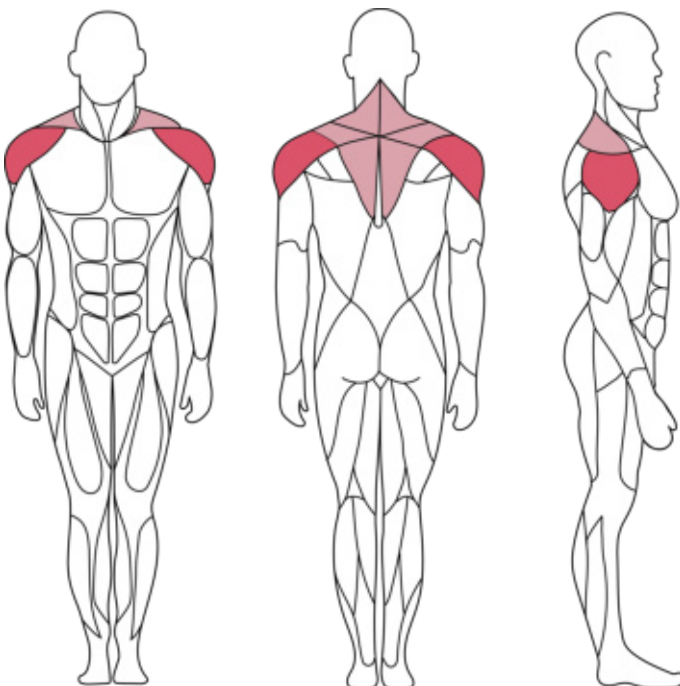
Hilfsmittel: Kabelturm

Schwierigkeit: ★★☆☆☆

- 1) Hinsetzen oder Hinstellen
- 2) Seile im Obergriff auf Kopfhöhe halten
- 3) Arme vollständig strecken
- 4) Seile in Richtung Ohren ziehen, bis die Ellenbogen eine Linie mit den Schultern bilden
- 5) Zurück in die Ausgangsposition gehen
- 6) Auf über Schulterhöhe positionierte Ellenbogen achten



Beanspruchte Muskulatur



Primär

- Schulter

Sekundär

- oberer Rücken (Trapez)

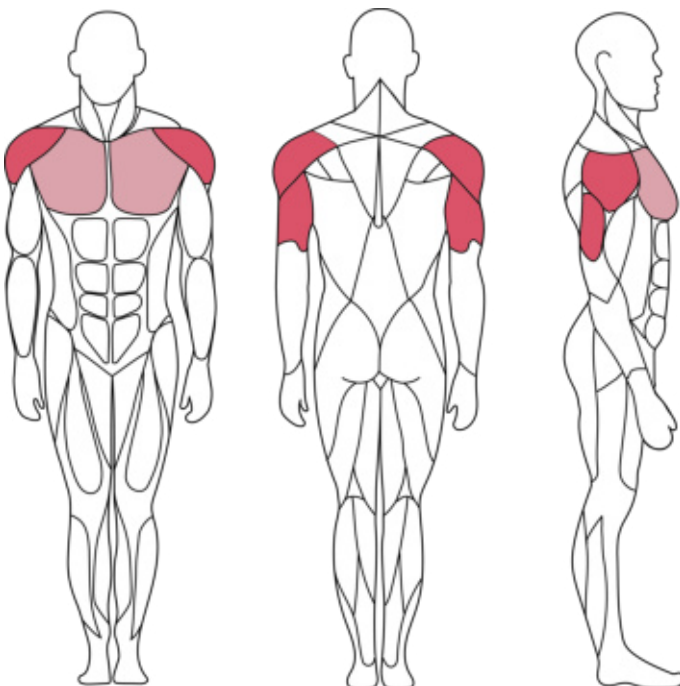
4.Handstand Push-Ups

Hilfsmittel: Körpergewicht
Schwierigkeit: ★★★★★

- 1) Handstand Position einnehmen
(wenn nötig an einer Wand
abstürzen)
- 2) Körper langsam senken, bis der Kopf
knapp über dem Boden ist
- 3) Zurück in die Ausgangsposition
drücken
- 4) Auf komplett angespannten Körper
achten



Beanspruchte Muskulatur



Primär

- Schulter
- Trizeps

Sekundär

- Brust

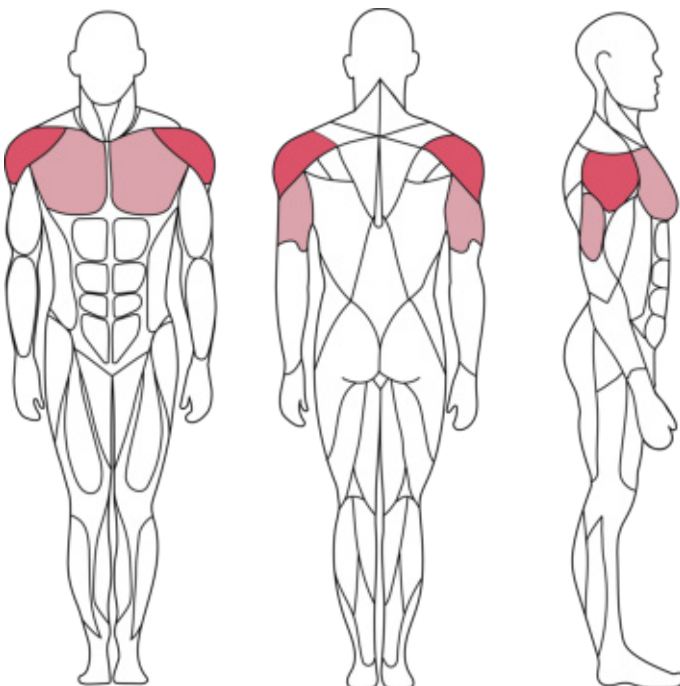
5.Pike Liegestützen

Hilfsmittel: Körpergewicht
Schwierigkeit: ★★☆☆☆

- 1) Pike Position einnehmen
- 2) Körper senken, indem Schultern Richtung Hände geführt und Ellenbogen angewinkelt werden
- 3) Zurück in die Ausgangsposition drücken
- 4) Auf angespannte Rumpf und Beinpartie achten



Beanspruchte Muskulatur



Primär

- Schulter

Sekundär

- Trizeps
- Brust