



FIT UND XUND #60

TRAINING FÜR ZUHAUSE 3 – DRUCK- UND ZUGÜBUNGEN MIT DEN ARMEN

Mit dem letzten Teil der Lockdown-Trilogie bringen wir Arme, Schultern und Brustmuskulatur zum Brennen.

Bei Liegestützen sollte der Körper immer eine gerade Linie bilden – von den Fersen bis zum Nacken. Die Hüften hängen nicht durch, und das Gesäss wird in die Luft gestreckt. Die Brust berührt beim Senken den Boden.

Nicht alle schaffen das am Boden, deshalb empfehle ich, bei Bedarf alle nachfolgenden LS-Varianten auf einer erhöhten Fläche (Stuhl, Bett, Tisch) zu absolvieren. Das heisst, immer mit geradem Körper und nicht auf den Knien. Grund: So werden auch gleich Bauch- und Core-Muskeln gestärkt.

Beginnen Sie mit den klassischen Liegestützen, die Hände schulterbreit, enger oder breiter positioniert.

Weitere Ideen:



1 – Brust unter Hände senken



2 a+b – Hände auf Taillenhöhe mit Fingern Richtung Füße platzieren, Füße ablegen



3 – Hände hintereinander auf einer Linie

Egal, ob es gilt, schlaffen Oberarmen vorzubeugen oder T-Shirt-Ärmel mit Muskeln zu füllen: Hier ein paar Varianten für den Trizeps:



4 – Krebs: Gesäss knapp über Boden halten und Oberkörper leicht nach hinten neigen. Auf allen Vieren vor- und rückwärts bewegen



5 – Trizepsdip. Einfacher: Füße auf Boden mit gestreckten oder angewinkelten Beinen



6 – Schulterheben seit- und vorwärts

Zuletzt zwei Übungen für die Muskeln, die mit den Druckübungen nicht trainiert werden:



7 – Umgekehrtes Bankdrücken
• Griff von eng bis breit variierbar
• Kamm- und Ristgriff möglich
• Einfacher: Beine anwinkeln



8 – Klimmzug: Sie schaffen noch keinen Klimmzug? Nutzen Sie einen Stuhl und begeben Sie sich mit dieser Hilfe in die höchste Position. Dann mit angewinkelten Beinen senken.

Falls Sie sich am Tag nach dem ersten Armtraining auch fragen, wie die Steigerungsform von Muskelkater lautet – meine Version ist Muskeltiger.

Gaby Bächtold
ABC Fitness, Rheinau