Arme, Schultern
Aufwärmen, leichtes
Arme-Schulterkreisen
Handgelenke-Ellenbogen

Entspannen, lockern
Dehnen etc

Muskulatur	zu beachten	Alternative
Schulter	Seitheben	
Delta	Arme gebeugt vor dem Körper	
Muskel	Arme gebeugt lassen seitlich bis	
	zur Waagrechten heben	
Schulter	Hanteln neben dem Kopf	
Nacken	Hanteln über dem Kopf zusammen	
	führen	
Bizeps	Ellbogen beugen-strecken	mit Hantel
	Ellbogen eng am Körper anlegen fixieren	
Trizeps	Ellbogen max 90° beugen	
Rücken	Schultern zusammen	
	Becken kippen, bauch spannen	
"Dips"	dynamisch	
Schulterblatt	Hände zusammen vor dem Körper	mit Hantel
	Band an die Brust ziehen	in Bauchlage
	Ellbogen bleiben fast gestreckt	

Jörg Gerstmann Personal Training, Aventinstrasse 5, 80469 München, Tel 0179 4 64 06 51,
jg@gerstmann-sports.de, www.gerstmann-sports.de