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

stehend Rudern
Hände an der Körpermitte
entlangführen
Ellenbogen nach
oben-aussen

Entspannen, lockern
Dehnen etc

Muskulatur	zu beachten	Alternative
Brust	Breite Liegestütze	Bankdrücken
Schulter	Hände über Schulterbreite aufsetzen	
Rumpf	Körper eine Linie	
	dyn-stat	
	Atmung: ausatmen beim Hochdrücken	
Lattissimus	Hände zusammen über dem Kopf	breite
	Band hinter dem Rücken	Klimmzüge
	auseinanderziehen	
Trizeps	schmale Liegestütze	
	Hände neben dem Körper aufsetzen	
	dyn-stat	
	Atmung: ausatmen beim Hochdrücken	
Schulter	auf Band stellen	Hanteln
	Hände nach oben außen heben	Seitheben
	mit Theraband oder Hanteln	
	aufrechte Haltung, gleichmäßig Atmen	

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