

Armkreuzen (D5)



Ausgangsposition



Endposition

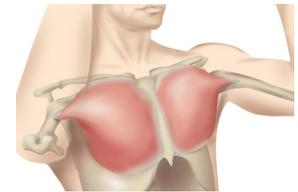
Mit dieser Übung trainieren Sie dieselben Muskeln wie an der D5 Armkreuzen, nämlich den großen Brustmuskel.

Richtige Ausführung

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden bzw. auf eine Erhöhung, die es Ihnen erlaubt, die Arme seitlich am Körper vorbeizuführen. Winkeln Sie Ihre Kniegelenke an, und positionieren Sie beide Füße hüftbreit voneinander entfernt auf dem Boden. Der Kopf liegt ebenfalls auf dem Boden. Nehmen Sie zwei Wasserflaschen oder Ähnliches im neutralen Griff auf.

Fast wie an der D5 Armkreuzen, aber liegend.
2. Halten Sie die Last senkrecht über Ihrer Brust. Ihre Ellbogen sollten leicht gebeugt sein. Führen Sie nun langsam (4 s) die Last in einem weiten Bogen jeweils nach rechts und links nach unten. Verharren Sie kurz (2 s) an der Stelle, wo die Lasten etwa in einer Linie zu Ihren Schultern stehen. Danach wird die Last langsam (4 s) wieder gehoben. Verharren Sie erneut kurz (2 s), bevor Sie die Last wieder nach unten führen.
3. Wiederholen Sie die Übung. Sie soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Streben Sie eine muskuläre Ausbelastung während ca. 90–120 Sekunden an.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei dieser Übung trainieren Sie den großen Brustmuskel.

Hinweise

Kopf und Rücken bleiben starr.

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Bewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.