



DIE 14 TRAUMKÖRPER ÜBUNGEN

Übung Nr. 1: "Bi"

Ausrüstung:	1 Hantel.
Vorbereitung:	<p>Mit ganzer Hand greifen, nicht nur mit Fingern. Bei gleichem Hantelscheibengewicht links und rechts: Mittig greifen. Falls eine Hantelseite ein höheres Scheibengewicht hat, dann zeigt diese Seite zum Körper. Handgriff näher an der schwereren Seite. Schulter kreisförmig nach oben hinten bewegen. Schulterblätter zusammen. Oberarm nicht nur senkrecht sondern leicht nach hinten versetzt. Handgelenk nicht nur waagrecht sondern leicht nach oben gedreht.</p>
Ausführung:	<p>Oberarm und Handgelenk bleibt immer in Ausgangstellung (Grundhaltung verändert sich nicht). Unterarm wird durch Bizeps (=Zielmuskel!) nach ganz oben bewegt, danach wieder ganz nach unten. -> Tempo der Bewegung: nach oben und unten jeweils ca. 2 Sekunden. -> Immer nach 2 Wiederholungen die Schulter neu ausrichten (= Schulter kreisförmig nach oben hinten bewegen). WICHTIG: Bei der Bewegung den absoluten Fokus auf den Zielmuskel = Bizeps!</p>
Gewicht:	<p>Insgesamt 8 Wiederholungen. Gewicht so hoch wie der schwächere Arm schafft. -> 4-6 Wiederholungen OHNE Hilfe der freien Hand schaffen. -> 2-4 Wiederholungen MIT Hilfe der freien Hand schaffen. Hilfe mit freier Hand nur beim hochgehen. Freie Hand hilft unter der anderen Hand. -> bei letzter Bewegung nach unten auf halber Höhe halten so lange wie möglich.</p>
Satzanzahl:	1 Satz links, 1 Satz rechts.
Pause:	Zwischen den Sätzen 2-3 Minuten Pause, so dass du wieder volle Power hast.
Warm machen:	Die zu beanspruchende Muskulatur 20 Sekunden durchschütteln und lockern.