

Stationskarte: BRUST & SCHULTERN

1. ÜBUNG: Liegestütz



Ziel: Kräftigung der Brustmuskulatur



Steigerungsvariante (Zusatzpunkt):
Ausführung auf den Füßen (klassische Liegestütz)

Punkteverteilung:

12 Liegestütz	1 Punkt
17 Liegestütz	2 Punkte
25 Liegestütz	3 Punkte

2. ÜBUNG: Butterfly Reverse



Ziel: Kräftigung der Schultermuskulatur



Steigerungsvariante (Zusatzpunkt):
Einsatz eines stärkeren Therabands

Punkteverteilung:

15 Wiederholungen	1 Punkt
25 Wiederholungen	2 Punkte
30 Wiederholungen	3 Punkte

Quizfragen

- 1) Die ideale Prävention einer/s.... ist, abgesehen von einer bewussten Körperhaltung im Alltag, ein gleichmäßiges Trainingsprogramm der Brustmuskulatur & Rotatorenmanschetten sowie der hinteren Schultermuskulatur.
 - a) Bandscheibenvorfalls
 - b) Erkältung
 - c) Magenschleimhautentzündung
- 2) Wie viel Portionen Obst und Gemüse sollten jeden Tag gegessen werden?
 - a) 2
 - b) 5
 - c) 8

Zu den Videos:

