*Punkteverteilung:*

Stationskarte: BRUST & SCHULTERN

# ÜBUNG: Liegestütz

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

*Ziel:* Kräftigung der Brustmuskultur

*Steigerungsvariante (Zusatzpunkt):*

Ausführung auf den Füßen (klassische Liegestütz)

*Punkteverteilung:*

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

# ÜBUNG: Butterfly Reverse

*Ziel:* Kräftigung der Schultermuskulatur

*Steigerungsvariante (Zusatzpunkt):*

Einsatz eines stärkeren Therabands

# 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.
	1. Bandscheibenvorfalls
	2. Erkältung
	3. Magenschleimhautentzündung
2. Wie viel Portionen Obst und Gemüse sollten jeden Tag gegessen werden?
	1. 2
	2. 5
	3. 8

Übung 1 Übung 2

Zu den Videos: