

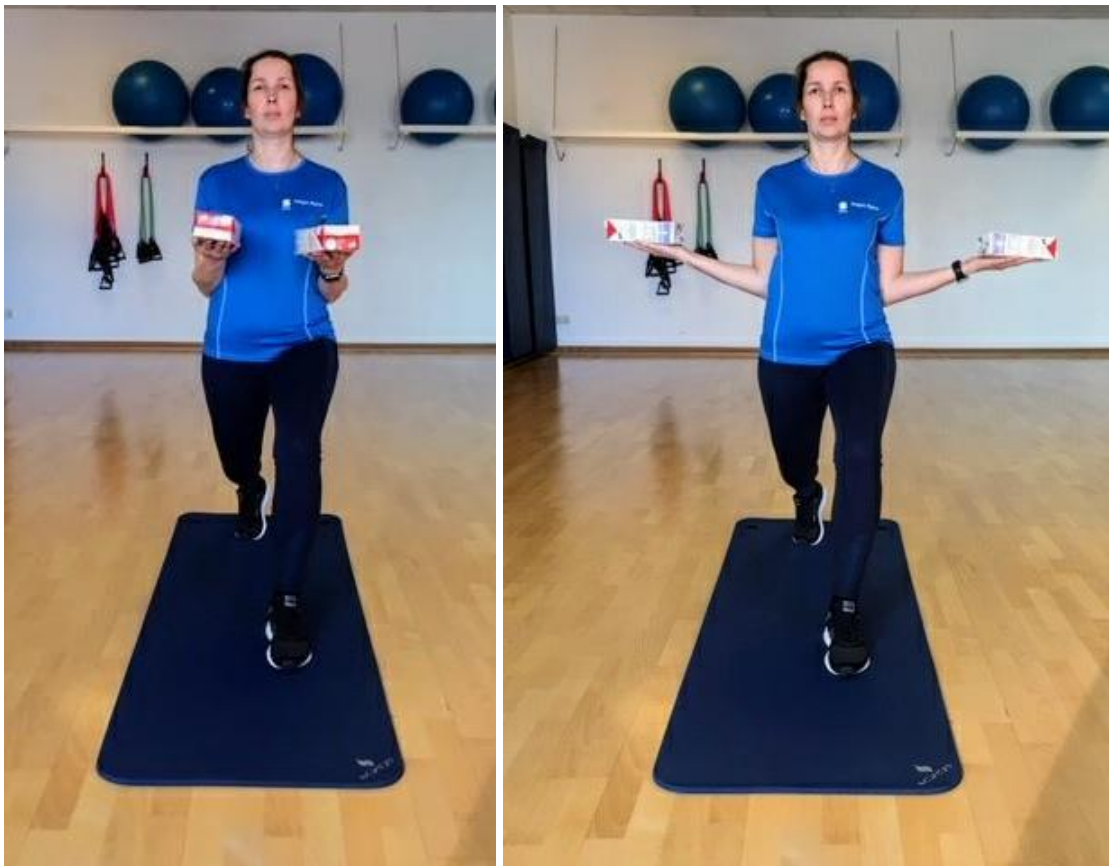
## Woche 3 – „Stark mit Mehl, Zucker und Milch“

Vielleicht gehört ihr ja zu den Glücklichen, die noch ein Paket Mehl oder Zucker ergattern konnten. Bitte noch nicht zu einem leckeren Kuchen verbacken und stattdessen die geschlossene Packung für ein kleines Krafttraining nutzen.

Viel Spaß!

**Programmziel: je Übung 2-3 Sätze, 20 Wiederholungen**

### 1. Arme öffnen im Ausfallschritt



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkung
Im Ausfallschritt stehend die Unterarme auswärts führen. (=keine Übung für die Rotatorenmanschette, sondern für die Ganzkörperspannung)	Langsam	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ellbogen bleiben am Körper</li> <li>- Schultern tief lassen</li> <li>- Fußspitze zeigt nach vorne</li> </ul>

## 2. Von der Kniebeuge zum Einbeinstand



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkung
Ausgangsposition ist eine leichte Kniebeuge mit tief gestreckten Armen. Von dort das Gewicht zum Einbeinstand verlagern und zeitgleich die Arme nach vorne heben.	Langsam – dynamisch und für wenige Sekunden in der Endposition halten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schultern tief lassen</li> <li>- Blick geradeaus</li> <li>- Achsen halten (insbesondere Knie-Achse)</li> </ul>

### 3. Triceps – Schulter - Mix



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkung
<p>Der Gegenstand befindet sich am Nacken, die Ellenbogen zeigen weitestgehend nach vorne. Im leicht gebeugten, hüftbreiten Stand werden beide Arme mit dem Gewicht Richtung Decke gehoben. Danach die Ellbogen beugen und das Gewicht zur Brust führen</p>	<p>Langsam</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beckenkipfung zur Verhinderung eines Hohlkreuzes &amp; Bauchspannung halten</li> <li>- Schultern möglichst tief halten</li> <li>- Für Fortgeschrittene: Kombinierbar mit einer Kniebeuge, sobald das Gewicht auf der Brust aufliegt</li> </ul>

#### 4. Seitlicher Ausfallschritt mit Schwung



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkung
<p>Aus einem weiten, leicht gebeugten Stand heraus in den Ausfallschritt nach rechts und links drehen. Dabei das Gewicht mit langen Armen mitführen.</p>	<p>Kontrolliert mittel-schnell</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beckenkipfung zur Stabilität der Wirbelsäule</li> <li>- Füße als stabilen Dreh- &amp; Angelpunkt ansehen</li> </ul>



## 5. Schrägsitz - Bauch



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkung
Die Übungsposition ist der stabile Schrägsitz. Beide Hände halten das Gewicht vor dem Körper und führen es hinter den Kopf (solange die WS aufrecht, in ihrer funktionellen Haltung bleibt)	Langsam	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bauchnabel an die Wirbelsäule ziehen</li> <li>- Brustwirbelsäule aufrichten</li> </ul>