



Datum 13.10.2011

## Das "T"

Übung für:

**Ziel:** Delta- und Bizepstraining; allgemeine Kräftigung

### Ausgangsstellung



- Die Handflächen zur Decke drehen.
- Die Arme seitlich abspreizen bis ca. 90°.
- Brustbein leicht nach vorne und oben drücken.

### Endstellung

Ausgangsstellung  
entspricht Endstellung

### Erwartungshaltung:

Zuerst Handflächen zur Decke, dann Arme abspreizen und dann halten.

### Übungsausführung:

Oberkörper wird ganz lang gemacht, während des flüssigen Auf- und Abwippens durch die Beinstreckung und -beugung.

<b>Wiederholungen</b>	10-12x wippen		<b>Pausenlänge</b>	30 Sekunden
<b>Serie/Übungen</b>	1-2x pro Bein		<b>Intensität</b>	50-75%