



Datum 13.10.2011

Brust- und Schultergürtelmuskulatur

Übung für:

Ziel: Kräftigungsprogramm der Brust und Armmuskulatur für Osteoporosepatienten

Ausgangsstellung



- Die Handflächen so fest wie möglich zusammenpressen.

Endstellung

Ausgangsstellung
entspricht Endstellung

Erwartungshaltung:

Übungsausführung:

Die Spannung 3-5 Sekunden halten.

| | | | | |
|-----------------------|------|--|--------------------|--|
| Wiederholungen | | | Pausenlänge | Für ca. 10 Sekunden die Arme ausschütteln. |
| Serie/Übungen | 4-5x | | Intensität | |