

Kräftigen mit Hilfsmittel



Rückenlage, Flaschen in beide Hände nehmen, Beine aufstellen, die Arme gestreckt vom Boden Richtung Decke heben und schließen und wieder zurück, nicht ablegen. 3 x 10 mal.

Im Schneidersitz aufrecht hinsetzen und in beide Hände Flaschen nehmen. Die Arme langsam ausstrecken und wieder anziehen, bis sie einen rechten Winkel bilden. Ellenbogen zeigen nach unten. 3x 10 mal.



Butterfly

Beine hüftbreit aufstellen, Bauch und Po gespannt, der Rücken gerade. Die Arme anheben, so dass die Ellenbogen in Schulterhöhe sind. Nun die Arme vorm Körper zusammenführen. 3 x 10mal.



Pull-over Hüftbreit

stehen. Arme über den Kopf, die Flasche in beide Hände nehmen, und dann beugen und strecken. 3 x 10 mal

Kräftigen ohne Hilfsmittel



Im **Schneidersitz** hinsetzen, Arme in Schulterhöhe heben: Handfläche mit zunehmendem Druck gegeneinanderpressen, dabei bis 10 zählen und wieder locker lassen. 10mal.



Gerade stehen und die Hände zu **Fäusten ballen**, Unterarme waagrecht heben, Arme langsam, aber mit ganz fest geballten Fäusten, vor- und zurückschieben. 10 mal wiederholen.



Druck anhalten

Gerade stehen und die Arme über den Kopf heben. Die gefalteten Hände mit zunehmender Kraft gegeneinanderdrücken. Bis 10 zählen und lockern. 10 mal.

Hände gegeneinanderpressen

Arme vor dem Oberkörper bis in die Waagerechte heben. Hände kraftvoll gegeneinanderdrücken. Den Druck 10 sec lang halten und wieder



entspannen. 10mal im Wechsel.

Unterarme

zusammendrücken

Gerade stehen und die Arme in Schulterhöhe rechtwinklig anheben. Vor dem Körper zusammenführen und die Hände und Unterarme aneinanderdrücken. 10 mal.



Dehnen

Sanftes Wippen

Gerade stehen, ohne ein Hohlkreuz zu machen. Arme hinterm Kopf verschränken. Hände an den Kopf legen und mit Ellbogen sanft zurückwippen.



Brustkorb dehnen

Oberarme in Brusthöhe halten und die Hände fest zu Fäusten ballen. Die Arme soweit wie möglich nach hinten führen und leicht



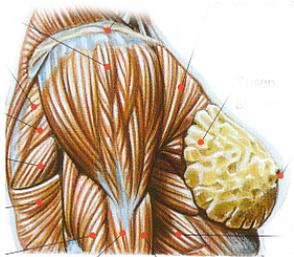
nachfedern und wieder nach vorne bewegen. 10 mal.

Ellenbogen federn

Arme in Brusthöhe anwinkeln, Ellenbogen schwungvoll nach hinten drücken, darauf achten das der Rücken gerade bleibt. 10 mal



Die Brüste bestehen aus Fett, welches die Milchdrüsen umschließt, das ganze wird durch ein Bindegewebsnetz zusammengehalten, das auf dem großen Brustmuskel liegt



Wichtig ist daher nicht nur der Aufbau der Brustmuskulatur, sondern auch das Straffen des Bindegewebes. Durch die Übungen im folgenden Workout können Sie beides vereinen. Unterstützend wirkt auch eine gekräftigte Schulter und Rückenmuskulatur, damit Sie aufrecht stehen und damit die Brustmuskulatur stärken.

Bauen Sie diese Übung immer mal wieder in Ihr Sportprogramm oder auch mal bei der Hausarbeit ein. Für die Gewichte können Sie Hanteln oder Flaschen verschiedener Größe nehmen und so Ihre Trainingsleistung steigern. Sie sollte 3 Sätze a10 Wdh zum Aufbau oder 15-20 Wdh zur Kraftausdauer machen.

Das hilft zusätzlich, um den Busen in Form zu halten:

Tägliche Wechselduschen, die die Durchblutung fördern, das Bindegewebe kräftigen und die Haut straffen.

Massieren Sie Ihre Haut mit Massagehandschuh oder Igelball, das fördert die Durchblutung



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin

✉ mueller-schmidt@gmx.de
homepage
www.jms-figurinform.de

Kräftigung und Dehnung der Brustmuskulatur



Wer glaubt alleine Kräftigung der Brustmuskulatur macht einen kräftigen Busen, der irrt. Die Muskulatur ist nur ein Halteband. Die Haltung der Oberkörpers muss verbessert werden, um das Brustgewebe zu entlasten.