

Ja den meisten fällt es gar nicht auf, dass Sie Fett an den Armen haben. Besonders betroffen ist der Trizeps der abschwächt und wenn Sie beim Winken mit erhobenen Arm merken, dass Ihr Fett noch nachwinkt, ist es höchste Zeit etwas zu tun. Die Arme sind zwar ständig in Bewegung, aber richtig gefordert werden Sie nur selten.



Die Hauptmuskeln des Oberarms sind so genannte Antagonisten: Ist der eine Muskel aktiv und verkürzt sich, so hält der andere dagegen und dehnt sich aus. Der Trizeps hat drei Muskelköpfe, der Bizeps zwei. Je nach Art des Trainings werden diese Köpfe mehr oder minder beansprucht. Wechseln Sie darum häufiger die Übungen, um alle Partien gleichmäßig zu fordern.

Bauen Sie diese Übung immer mal wieder in Ihr Sportprogramm ein. Für die Gewichte können Sie Hanteln oder Flaschen verschiedener Größe nehmen und so Ihre Trainingsleistung steigern. Trainieren Sie anfangs pro Trainingseinheit pro Übung zwei – drei Sätze im Kraftausdauerbereich (fünfzehn bis zwanzig Wiederholungen). Nach sechs Wochen stellen Sie auf Muskelaufbau um, die Anzahl der Sätze auf bis zu drei (acht-zwölf Wiederholungen) steigern.

Das hilft zusätzlich, um die Arme in Form zu halten:

- ❖ Nach der Dusche eine Bürstenmassage um die Durchblutung anzuregen.
- ❖ Pflegen Sie Ihre Haut mit Körpermilch, da die Arme oft der Umwelt ausgesetzt sind besonders im Sommer
- ❖ Rauhe gerötete Ellenbogen werden am schnellsten wieder schön, wenn man sie mit Orange oder Zitrone abreibt und anschließend eincremt



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin

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

Kräftigung und Dehnung der Armmuskulatur



Der Wäschekorb zu schwer, die Einkaufstaschen lassen unsere Arme nach kurzer Zeit länger werden, wenn wir winken, wackelt nicht die hintere Armmuskulatur, dann wird es Zeit dem Fettpolster auf die Spur zu kommen und Muskeln zu bilden.

Kräftigung

Armstrecker



Stabiler Stand, Hüfte und Knie sind leicht gebeugt. Die gesamte Stütz- und Muskulatur des Rumpfes ist angespannt, der linke Arm liegt auf rechtem Oberschenkel. Führen Sie den rechten Oberarm 15-20 mal fließend nach hinten, indem Sie den Ellenbogen strecken. Seitenwechsel. 3-4 Sätze ausführen.

Seitheben

Stabiler Stand, die gesamte Stütz- und Muskulatur ist angespannt. Hüft und Knie leicht gebeugt. Beide Arme werden neben dem Körper bis in die Horizontale nach oben geführt. Führen Sie 15-20 flüssige Bewegungen ohne Pause aus, wiederholen Sie 3-5 Sätze.



Schulterdrücken

Sie sitzen auf einem Hocker, können die Übung aber auch im Stehen durchführen. Die

Schulterblätter sind nach hinten gezogen. Die Hanteln flüssig 15-20 mal aus der Schulterhöhe über den Kopf zusammenführen. Die Übung sollte 3-4 Sätze umfassen.



Liegestütz

Die Beine sind je nach Leistungsstand angewinkelt, Hände werden leicht nach innen gedreht und schulterbreit aufgestellt. Beugen Sie sich bis die Nasenspitze den Boden berührt. Achten Sie auf ständige Rumpfstabilisation. 3-4 Sätze bis Sie erschöpft sind.

Frontheben



Hüftbreiter Stand, Beine leicht gebeugt, Beugen Sie sich nach vorn, bis es zur Dehnung der Oberschenkelrückseite kommt. Führen Sie beide Arme gleichzeitig gestreckt nach oben von Schulterhöhe bis über den Kopf, das Ellenbogengelenk bleibt immer leicht gebeugt, der Oberkörper stabil, machen Sie 15-20 Wiederholungen und 3-5 Sätze.

Armbeuger

Schneidersitz, die Wirbelsäule gerade, die Arme vor den Körper in Schulterhöhe halten, die Arme anwinkeln bis 90 Grad Oberarm bleibt aber in Schulterhöhe, Arm wieder strecken. 15-20 Wiederholungen und 3-5 Sätze.



Trizepsmuskulatur

Eine Hand hält das gekreuzte Band an der Schulter, die andere am Hinterkopf, den Ellenbogen nach oben strecken. Wirbelsäule bleibt aufgerichtet, Kopf nicht zur Seite neigen!



Bizepskräftigung

Band mit einer Hand fixieren, Arm seitlich gestreckt halten, die andere Hand zieht das Band Richtung Schulter. Knie leicht gebeugt, Ellenbogen am Körper lassen. Schulter nach unten gezogen!

Stretching

Schulterdehnung

Stabiler Stand, Füße etwas weiter als hüftbreit, die Beine leicht gebeugt. Rechten Arm gebeugt vor den Körper führen. Mit der linken Hand gegen den rechten Ellenbogen pressen. Den Kopf dabei nach rechts wenden. 15-20sec halten, dann Seitenwechsel



Trizepsdehnung

Stellen Sie sich aufrecht hin, Beine leicht gebeugt. Führen Sie den zu dehnenden Arm hinter den Kopf so dass der Ellenbogen zur Decke zeigt, die Hand liegt auf dem oberen Rücken und zeigt nach unten. Der freie Arm zieht evtl. am zu dehnenden Arm am Ellenbogen nach. 15-20sec halten, dann Wechsel.

Hand- und Unterarmstrecker

Strecken Sie den Arm in Schulterhöhe nach vorne nach unten mit der anderen Hand üben Sie leichten Gegendruck aus, sanft nicht ruckartig 15-20 sec halten dann Wechsel.

