Station Kraft

Mit dieser Übung trainierst du die Kraft deiner Arm- und Rückenmuskulatur.

Übungsbeschreibung

Stehe in der Kniebeugeposition (gebeugte Knie, Po nach hinten schieben). Halte den Rücken lang, die Arme ausgestreckt in Verlängerung schräg nach oben.

Führe kleine, hackende Bewegungen aus der Schulter durch. Hacke 20 Sekunden, ohne die Körperspannung zu verlieren.

Übungsbeschreibung

Du bist im Wald um Holz zu hacken. Dafür benutzt du deine Arme! Versuche zunächst mit deinen Armen schnelle Hackbewegungen und dann auch mit den Füßen schnelle Schritte auf der Stelle zu machen.

Dann stellst du dich etwas breiter mit den Beinen hin und machst den Rücken gerade. Du streckst deine Arme nach oben aus und beugst dich leicht nach vorne. Jetzt machst du mit den Armen Hack-Bewegungen.

Hacke insgesamt 2 x 15 Sekunden Holz!