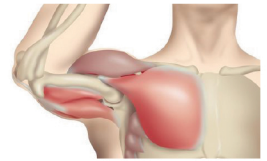


Isometrisches Brustdrücken (D6)



Isometrische Ausführung



Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der D6 Brustdrücken, nämlich den grossen Brustmuskel und dreiköpfigen Armmuskel.

Richtige Ausführung

1. Stehe aufrecht oder setze dich auf einen Stuhl. Beuge deine Arme und führe nun deine Handflächen vor deiner Brust zusammen, die Ellenbogen zeigen dabei nach aussen.
2. Drücke nun beide Hände kräftig zusammen und halte die Kontraktion für etwa 30-60 Sekunden lang, ohne die Luft anzuhalten. Danach langsam die Muskel-Anspannung zurücknehmen und kurz pausieren.
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Wichtig: Bei Bluthochdruck und bei Lymphödemen ist mit Vorsicht vorzugehen.

Erschwerte Ausführung: Nimm ein Gewicht, klemme es zwischen den Händen ein und führe eine langsame Streckbewegung durch. Dabei wird das Gewicht immer voll zugepresst, als würdest du eine Liegestütze machen.

Erschwerte Ausführung:



Ausgangsposition



Endposition