

dmf.
Physiotherapie
Workout



Kräftigung Arme

Dips

- ▶ Ausgangsposition: gestreckte Ellenbogen, Hände an Stuhlkante, Hüfte und Knie gebeugt, Füße auf dem Boden
- ▶ Durchführung: Ellenbogen kontrolliert beugen und strecken, Körper langsam Richtung Boden absenken und wieder nach oben führen
- ▶ Ziel: Kräftigung der Armstrecker

Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	



Trizeps drücken mit Kurzhantel

- ▶ Ausgangsposition: Stand, Kurzhantel in einer Hand hinter dem Kopf, Ellenbogen ist gebeugt und zeigt Richtung Decke
- ▶ Durchführung: Ellenbogen strecken und Gewicht Richtung Decke führen
- ▶ Ziel: Kräftigung der Armstrecker

Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	



Trizeps Kickbacks mit Kurzhantel

- ▶ Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, Kurzhantel in einer Hand, Ellenbogen ist gebeugt, Oberarm seitlich am Körper angelegt
- ▶ Durchführung: Ellenbogen strecken und Gewicht Richtung Decke führen
- ▶ Ziel: Kräftigung der Armstrecker



Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	

Curls mit Kurzhantel

- ▶ Ausgangsposition: Stand, Kurzhantel in jeder Hand, Arme seitlich am Körper, Ellenbogen gestreckt
- ▶ Durchführung: Arme im Seitenwechsel beugen und Unterarme nach Außen rotieren
- ▶ Ziel: Kräftigung der Armbeuger

Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	



Hammercurls mit Kurzhantel

- ▶ Ausgangsposition: Stand, Kurzhantel in jeder Hand, Arme seitlich am Körper, Ellenbogen gestreckt
- ▶ Durchführung: Arme im Seitenwechsel beugen, Unterarme bleiben in neutraler Stellung
- ▶ Ziel: Kräftigung der Armbeuger

Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	

