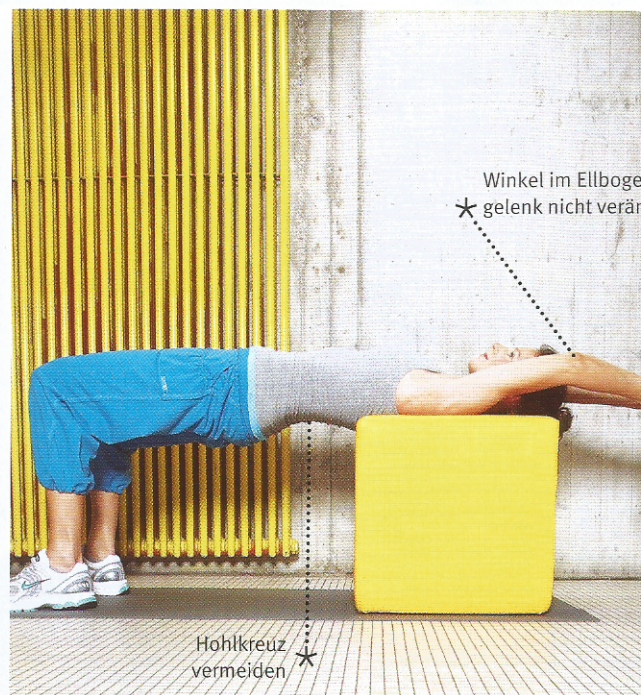


BRUST 5

BRUST-LIFT I

- _ **Start:** Legen Sie sich auf den Bauch, die Füße verschränkt. Winkeln Sie die Beine an und stellen Sie die geballten Fäuste in Brusthöhe etwas mehr als schulterbreit auf. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten, Blick zum Boden.
- _ **Bewegung:** Drücken Sie sich nun mit dem Ausatmen in einer fließenden Bewegung nach oben, bis die Arme fast gestreckt sind. Machen Sie dann in folgendem Rhythmus weiter:
 - _ Ausatmen – Arme halb beugen – Pause – einatmen.
 - _ Ausatmen – Arme weiter beugen – Pause – einatmen.
 - _ Ausatmen – Arme halb strecken – Pause – einatmen und ganz strecken.
 - _ Ausatmen – Position halten – einatmen – die Arme langsam wieder beugen, bis der Oberkörper fast den Boden berührt.



BRUST 3

PUSH-UP I

- _ **Start:** Legen Sie den oberen Rücken und den Kopf auf einem Hocker ab. Alternativ können Sie auch in Rückenlage auf einer Matte auf dem Boden üben. Die Beine sind angewinkelt und die Füße hüftbreit auseinandergestellt. Fassen Sie eine Kurzhantel mit verschränkten Händen. Daumen und Zeigefinger umschließen dabei den Griff. In der Startposition sind die leicht gebeugten Arme zur Decke gestreckt.
- _ **Bewegung:** Senken Sie die Arme mit dem Einatmen langsam hinter den Kopf ab, bis sie sich in Verlängerung des Körpers befinden. Je weiter Sie die Arme dabei strecken und damit den Hebel verlängern, desto schwerer wird die Übung.
- _ Heben Sie die Arme mit dem Ausatmen wieder nach oben und führen Sie sie langsam zur Brustmitte zurück.