

# Kraftübungen für die Arme

Wir kräftigen und dehnen und kräftigen unsere Arme.

Maria Paulig  
Team Deutschland  
Para-Triathlon  
(Guide)



**Ihr braucht** Stuhl

Genügend Raum zur freien Bewegung

**Beschreibung** Setzt Euch mit geradem Rücken und ohne Euch anzulehnen auf den Stuhl. Die Füße stehen hüftbreit auf dem Boden.

**Runde 1:** Mit den Händen haltet Ihr Euch links und rechts in Höhe Eurer Hüfte am Stuhl fest. Nun drückt Ihr Euch mit den Armen nach oben, so dass Hüfte und Oberschenkel von der Sitzfläche des Stuhls abheben. Die Füße bleiben dabei fest auf dem Boden. Lasst Euch wieder sinken und drückt Euch dann direkt wieder nach oben. Wiederholt die Übung zehnmal.

**Runde 2:** Rutscht von der Sitzfläche des Stuhls nach vorne, dann stützt Euch mit den Händen am Stuhl hinter Euch ab. Nun rutscht gerade so weit nach vorne vor die Stuhlkante, dass Ihr in der Luft sitzt. Die Arme hinter Euch sind gestreckt. Nun senkt Ihr Euren Oberkörper nach unten und drückt Euch direkt mit der Kraft der Arme wieder nach oben. Der Oberkörper bleibt dabei gerade. Wiederholt die Übung zehnmal.

- ▶ Weiter geht's auf der nächsten Seite.

---

**Runde 3:** Setzt Euch wieder mit geradem Rücken auf den Stuhl. Die Arme sind seitlich neben dem Oberkörper, die Schultern hängen locker nach unten. Kreist nun zuerst mit dem ausgestreckten rechten Arm vorwärts und nehmt dann den linken Arm dazu und kreist mit beiden gleichzeitig. Macht das ungefähr zehn Sekunden. Danach wechselt Ihr die Richtung und kreist mit beiden Armen zehn Sekunden nach hinten.

**Runde 4:** Setzt Euch wieder mit geradem Rücken auf den Stuhl. Nehmt beide Arme ausgestreckt nach oben, die Schultern bleiben locker und tief. Lasst nun den rechten Arm nach vorne und den linken Arm nach hinten fallen und nehmt beide Arme wieder gleichzeitig über den Kopf. Macht die Übung ungefähr zehn Sekunden. Danach wechselt Ihr die Richtung: Der rechte Arm fällt nach hinten und der linke nach vorne. Macht die Übung ungefähr zehn Sekunden.

**Runde 5:** Rutscht auf dem Stuhl nach vorne und setzt Euch mit geradem Rücken hin. Nehmt nun den rechten Arm nach oben, beugt den Unterarm und streckt ihn so weit wie möglich hinter den Rücken. Mit dem linken Arm greift Ihr von unten hinter den Rücken. Versucht nun, Eure Fingerspitzen zwischen den Schulterblättern zusammen zu bringen oder die Hände zu greifen. Haltet diese Dehnung ungefähr zehn Sekunden. Lasst die Arme hängen und schüttelt sie aus. Danach wechselt die Seite. Haltet wieder für ungefähr zehn Sekunden.