

RÜCKEN – SCHULTERN – ARME

DAS BUCH

In diesem Buch werden zahlreiche Möglichkeiten aufgezeigt, wie man mit abwechslungsreichen Übungen ein effektives Oberkörpertraining durchführen kann. Neben Übungen zum Aufwärmen werden Übungen im Stand, im Sitzen, in Seit-, Rücken- und Bauchlage angeboten. Auch Übungen zum Dehnen und Entspannen werden vorgestellt. Die übersichtliche Gestaltung bietet eine rasche Orientierung und zahlreiche Fotos garantieren die korrekte Umsetzung der Übungsanleitung. Für eine optimale Durchführung des Oberkörpertrainings werden Hinweise zur Intensitätsgestaltung und Fehlerkorrektur gegeben. Die vielen Variationen bieten jedem die Möglichkeit, ein leichteres oder schwereres Programm zusammenzustellen.



DIE AUTORIN

Ulli Heldt ist Sportlehrerin und besitzt Zusatzqualifikationen für Prävention und Rehabilitation im Sport. Sie unterrichtet die verschiedensten Kurse aus der Freizeit- und Fitnessbranche mit dem Ziel, Spaß und Training zu verbinden. Des Weiteren ist sie als Referentin des Landessportverbandes Schleswig-Holstein und als Ausbilderin für Teamwork tätig.



www.m-m-sports.com



Ulli Heldt

RÜCKEN – SCHULTERN – ARME

you can do it



Ulli Heldt

RÜCKEN SCHULTERN ARME

DAS KOMPLETTE WORKOUT



you can do it

MEYER & MEYER VERLAG

Rücken – Schultern – Arme

Im Folgenden wird der Einfachheit halber einheitlich die männliche Anrede gewählt. Natürlich werden beide Geschlechter damit angesprochen.



RÜCKEN SCHULTERN ARME

Ulli Heldt

Meyer & Meyer Verlag

you can
**do
it**

Rücken – Schultern – Arme

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie
das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner
Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche
Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer
Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2005 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Johannesburg, New York
Olten (CH), Oxford, Singapore, Toronto



Member of the World
Sportpublishers' Association (WSPA)

Druck: FINIDR, s. r. o., Český Těšín

ISBN 3-89899-019-2

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

Vielen Dank	7
1 Wege zum effektiven Training	9
1.1 Worauf muss ich beim Trainieren achten?	10
1.2 Wie kann ich die Effektivität meines Trainings erhöhen?	16
1.3 Typische Fehler – so geht’s schief!	20
1.4 Regeln für ein sicheres Training	30
2 Zusatzgeräte und ihr Handling	31
3 Übungen und Ideen	39
3.1 Übungen zum Aufwärmen	41
3.2 Übungen im Stand	47
3.3 Übungen im Sitzen	112
3.4 Übungen im Vierfüßlerstand	130
3.5 Übungen in der Seitlage	148
3.6 Übungen in der Rückenlage	159
3.7 Übungen in der Bauchlage	177
3.8 Übungen zum Dehnen und Entspannen	191
4 Unterrichtsvorschläge – Stundenbilder	203
4.1 Die Wirbelsäulengymnastikstunde	203
4.2 Die Männerstunde	206
4.3 Schwerpunkt Sensomotorik	209
4.4 Zirkeltraining für den Oberkörper	212
Anhang	214
Literaturhinweise	214
Kontaktadressen	215
Bildnachweis	216





Vielen Dank

„Rücken – Schultern – Arme“ ist ein Ergänzungsbuch zu meinem 2003 erschienenen Buch „Bauch – Beine – Po“. Ich möchte mich an dieser Stelle recht herzlich bei denjenigen bedanken, die mich ermutigt haben, „das komplette Workout“ zu vervollständigen.



Für die große Ausdauer, Geduld und Power sage ich meiner Fotografin Tini Braune und meinen Models Corinna Stegmann, Astrid Förderler und Karin Pfeiffer ein großes Dankeschön. Gern denke ich an lange Fototage mit Lachmuskelkater zurück.

Dank gilt ganz besonders der Firma TOGU und insbesondere den sympathischen Ansprechpartnern Gudrun und Angelika, die mich mit Geräten und Kenntnissen sehr großzügig unterstützten.

Vielen Dank an meine Familie, die sehr geduldig und verständnisvoll ist, wenn Mama schon wieder am Schreibtisch sitzt!