

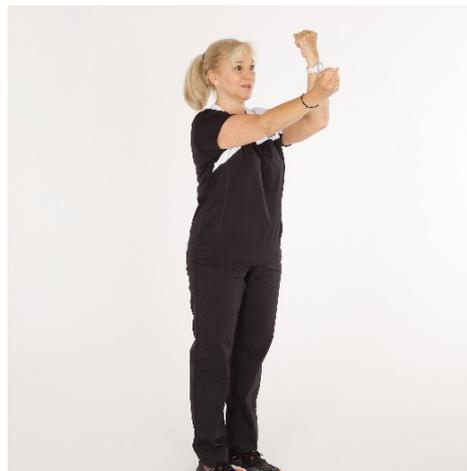
## Rhythmische Übung „Bizeps-Curl“

### Basisübung:

- Die Teilnehmer winkeln beide Arme im rechten Winkel an und führen in einem vorgegebenen Rhythmus einen Bizeps-Curl aus.
- Beide Arme werden zunächst im 1-er-Rhythmus nach vorn gestreckt und wieder angewinkelt (vor – zurück).
- Dann im 2er-Rhythmus (vor – vor – zurück – zurück).

### Steigerung/Variationen:

- Der rechte Arm bleibt im 1er-Rhythmus, der linke Arm bewegt sich gleichzeitig im 2er-Rhythmus weiter.
- Durchführung auf labiler Standfläche.
- Andere Rhythmen wählen.



### Produkte zur Steigerung der Übung:

|                                    |          |   |
|------------------------------------|----------|---|
| Sport-Thieme Balance Pad „Premium“ | 132 0002 |  |
| Airex Balance Pad                  | 113 0209 |   |
| Sport-Thieme Therapiekreisel       | 235 3409 |   |
| Sport-Thieme Mini-Schaukelbrett    | 129 6701 |   |
| Sport-Thieme Balanceboard „Deluxe“ | 270 3103 |   |
| Sport-Thieme Sportkreisel „Profi“  | 129 5838 |   |