

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	