

# Übung 2 : etwas für Ihren Bizeps

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug**

Band (Jahr): **6 (2000)**

Heft 12

PDF erstellt am: **16.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-791212>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

In den wöchentlichen Schwimmstunden werden Wassergewöhnung, -gymnastik und ein sanftes Schwimmtraining angeboten. Diese Schwimmstunden eignen sich für Leute, welche das Schwimmen erlernen oder ihren Schwimmstil verbessern möchten. Geführt werden diese Stunden von Schwimmleiterinnen der Pro Senectute Kanton Zug. Eine Schwimmstunde kostet Fr. 4.50 exkl. Hallenbad-Eintritt. Auskünfte erteilt gerne Marijke Wouters, Telefon 741 47 24. Sie ist Fachleiterin Schwimmen. Neue Schwimmkameradinnen und -kameraden sind jederzeit herzlich willkommen.

Gratis Schwimmstunden in den Wochen vom 4. bis 8. September und 6. bis 10. November 2000.

Baar Lättich	4.6401.1	Montag	14.00 h	Ida Zweifel	712 10 20
	4.6401.2	Montag	14.45 h	Ida Zweifel	712 10 20
Baar Schule f. Sehbehinderte u. Blinde	4.6401.3	Montag	13.20 h	Gaby Melliger	741 58 84
	4.6401.4	Montag	14.05 h	Marijke Wouters	741 47 24
Cham Röhrliberg	4.6401.5	Montag	15.00 h	Marina Brüderlin	758 18 86
Hünenberg Moos	4.6401.6	Freitag	14.00 h	Ida Zweifel	712 10 20
	4.6401.7	Freitag	14.45 h	Silvia Döbeli	780 63 72
Inwil Zuwebe	4.6401.8	Montag	13.30 h	Yvonne Stock	761 07 18
	4.6401.9	Montag	14.15 h	Verena Grimm	711 05 94
	4.6401.10	Montag	15.00 h	Andrea Oehri	761 76 38
	4.6401.11	Montag	15.45 h	Alina Spieser	741 60 35
Steinhausen	4.6401.12	Donnerstag	08.15 h	Marijke Wouters	741 47 24
Albisstrasse	4.6401.13	Donnerstag	09.00 h	Gaby Melliger	741 58 84

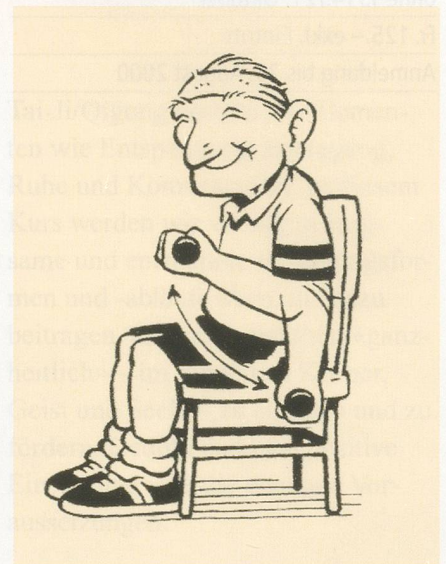
## Übung 2: Etwas für Ihren Bizeps

Diese Übung kräftigt die Oberarmmuskulatur, die den Arm im Ellbogen anbeugt.

- Sitzen Sie aufrecht. Halten Sie die Hanteln oder ein anderes Gewicht an Ihrer Seite.
- Beugen Sie einen Arm im Ellbogengelenk. Führen Sie die Hantel in Richtung Schulter. Halten Sie den Oberarm und die Schulter während der Bewegung ruhig.
- Führen Sie die Hantel wieder langsam in die Startposition.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem andern Arm. Wechseln Sie mit beiden Armen ab oder führen Sie die Übung beidarmig durch.

### Hinweise:

1. Versuchen Sie, Ihren Ellbogen an der Körperseite zu fixieren.
2. Versuchen Sie, keinen krummen Rücken zu machen, während Sie die Hanteln anheben.
3. Bewegen Sie Ihre Ellbogen während der Übung nicht nach vorne.
4. Lächeln Sie auch während der Ausführung dieser Übung. Übrigens: Die Übung 1 finden Sie auf Seite 2 dieser Broschüre.



Weitere Auskünfte erhalten Sie direkt bei Christoph Bruffelsch, Telefon: F 780 84 11 oder G 780 88 47