

Problemzone Oberarm: Training & Tipps

Im Frühling haben besonders viele Menschen das Bedürfnis, Dinge in ihrem Leben zu verändern und etwas Neues zu beginnen. Die meisten Menschen möchten jetzt aktiver und sportlicher werden. Mit den steigenden Temperaturen verschwinden nun die dicken Winterklamotten, die unsere Problemzonen verhüllt haben. Der Blick in den Spiegel zeigt uns die Wahrheit: Wir müssen noch einiges für unsere Figur tun, damit wir uns auch im Sommer beim Tragen kurzer Kleidung wohlfühlen.

Bauch, Beine, Po - diese Problemzonen werden meistens fleißig trainiert. Aber wie sieht es im oberen Bereich des Körpers aus? Ab dem Alter von 30 lässt die Festigkeit der Oberarme leider nach - und das kann man häufig sehr deutlich sehen. Viele Frauen leiden unter ihren schlaffen Oberarmen. Ärmellose Tops und Shirts werden ungern getragen, weil die Haut an den Armen insbesondere an der Unterseite unschön aussieht. Doch die Problemzone Oberarm wird jetzt aktiv von uns in Angriff genommen - denn mit gezielten und effektiven Übungen lässt sich einiges für schöne Arme tun. Wir haben die besten Übungen und tolle Pflegetipps für straffe Oberarme. Der Wohlfühl-Sommer kann kommen!



So wird aus schlaff straff

Es ist ein bekannter Alterungsprozess: Ab dem Alter von etwa 30 Jahren wird das Gewebe, das für die Elastizität und Straffung der Haut verantwortlich ist, immer weiter abgebaut und später vom Körper nicht mehr ersetzt. Auch die Produktion des Hormons Östrogen, das für eine gute Durchblutung des Bindegewebes und zusätzliche Spannkraft sorgt, geht nach und nach zurück. Fettzellen können sich nun leichter zwischen den Kollagenfasern ansetzen. Die Folge: Die Haut fängt an zu hängen. Wenn die Oberarmmuskulatur nicht ständig beansprucht oder trainiert wird, werden die Arme schnell dick. Es bildet sich hängende, schlaffe Haut.

Der Oberarm besteht jedoch aus zwei starken Muskeln, die gezielt trainiert werden können: Dem Bizeps, dem vorderen Oberarmmuskel, und dem Trizeps, dem hinteren Oberarmmuskel. Damit das Gewebe in den Armen wieder straffer wird und Form bekommt, hilft nur die Betätigung der Muskulatur durch kräftigende Gymnastik. Beginnen kann man schon bei der



täglichen Arbeit - indem man nicht nur Hände und Unterarme, sondern gezielt auch die Oberarme mit einbezieht. Die Arme sollten nicht kraftlos herunterbaumeln, sondern regelmäßig bewusst vom Körper weggespreizt und mitbewegt werden. Einfache Übung für Arme, Brust und Schultern: Die flachen Hände vor der Brust wie beim Beten fest gegeneinander drücken, etwa fünf Sekunden Druck halten, dann lockern - und wieder aneinander drücken. Danach die Hände gegeneinander drehen, die Finger ineinander verhaken und fest auseinander ziehen, auch fünf Sekunden halten, lockern und erneut ziehen. Beide Übungen zehnmal durchführen.

Styling: Geschickt kaschiert

Der Sommer naht - und mit ihm die Zeit der ärmellosen Blusen und Tops. Diese sind für Frauen mit kräftigen Oberarmen eher weniger geeignet. Wer jetzt erst mit dem Oberarm-Training beginnt, aber dennoch schon luftige Kleidung tragen möchte, der muss sich auch nicht verstecken. Mit einfachen Modetricks kann man seine Problemzonen an den Armen optisch kaschieren:

1. Wasserfall: Weite, leicht ausgestellte und locker fallende Ärmel.
2. Die richtige Länge: Halb- oder Dreiviertellange Ärmel.
3. Carmen-Look: Puffärmel sowie nicht zu üppige Volants und Rüschen umspielen den Oberkörper und mogeln Rundungen weg.
4. Transparenz: Über unifarbene Tank-Tops durchsichtige und gemusterte Shirts oder Tunikas tragen.
5. Richtige Kombination: Ein Top mit einem Jäckchen, einem dünnen Schal oder Tuch kombinieren.

Wenn man von Mutter Natur mit weiblichen Rundungen beschenkt wurde, dann darf man die auch zeigen. Also unbedingt immer die Schokoladenseiten betonen: Ein schönes Dekolleté zum Beispiel, das mit einem tiefen, spitz zulaufenden Ausschnitt zur Geltung gebracht werden kann, dient als Blickfang und lenkt so geschickt von den eigentlichen Problemzonen ab.

Training für die Arme

Trainiert werden sollte mindestens dreimal die Woche etwa eine halbe Stunde lang. Nach jedem Durchgang einer Übung eine kleine Pause eingelegen, in dieser Zeit zum Warmbleiben locker auf der Stelle marschieren. Vor allen Übungen das Aufwärmen nicht vergessen, nach dem Training alle Muskelpartien noch einmal dehnen, um Muskelkater vorzubeugen.

Einfacher Liegestütz: Auf dem Boden in den Vierfüßlerstand gehen. Beim "Damen-Liegestütz" auf den Knien aufstützen, die Fußknöchel überkreuzen. Die Hände liegen schulterbreit auf dem Boden direkt unter der Brust. Nun einatmen und die Brust Richtung Boden senken. Die Bauchmuskeln dabei anspannen, der Rücken bleibt gerade. Dann den Oberkörper mit den Armen wieder nach oben drücken und ausatmen, die Ellbogen immer leicht gebeugt lassen. Tipp für Anfänger: Je näher die Knie am Körper sind, desto einfacher wird die Übung. Der Rücken muss immer gerade gehalten werden. 10-mal wiederholen.

Seitheben mit Thera-Band oder Hanteln: Aufrecht hinstellen, Füße schulterbreit auseinander. Mit Band: Einen Fuß auf die



Mitte des Bandes stellen, die Enden des Bandes so halten, dass die Handrücken nach außen zeigen. Nun beide Arme gleichzeitig bis auf Schulterhöhe anheben, mit beiden Armen bildet man so die Form eines "T". Die Handgelenke dabei nicht abknicken. Position kurz halten, Arme langsam wieder absenken. Die Übung 15- bis 20-mal durchführen.

Liegestütze an der Wand: Einen großen Schritt weit von der Wand aufstellen, die Füße sind leicht gespreizt, das Gesicht zeigt zur Wand. Po- und Bauchmuskeln fest anspannen. Arme ausgestreckt in Schulterhöhe gegen die Wand stützen. Mit dem Oberkörper nach vorne gehen, dabei die Ellenbogen anwinkeln, bis man fast mit der Nase die Wand berührt. Langsam den Oberkörper wieder zurückstemmen, bis die Arme fast ausgestreckt, aber nie ganz durchgestreckt sind. Den Körper immer gerade und angespannt lassen. Die Übung bei einem Durchgang 10- bis 20-mal wiederholen.

Noch mehr Übungen

Übung für den Trizeps mit einer Hantel (oder 0,5l Wasserflasche). Zunächst mit dem Körper ein "A" bilden: Gerade hinstellen, Beine leicht auseinander, Knie dabei nicht ganz durchstrecken. Die Arme nach oben über den Kopf strecken, beide Hände umfassen zusammen eine Hantel. Nun die Arme rückwärts beugen, dabei die Unterarme mit der Hantel hinter die Schultern absenken, die Ellenbogen bleiben dabei neben dem Kopf. Dann Arme wieder gerade nach oben über den Kopf strecken. Die Übung 10- bis 15-mal wiederholen.

Übung für den Bizeps mit zwei Hanteln: Aufrecht hinstellen, Füße etwas auseinander, die Beine leicht gebeugt. Die Arme hängen locker neben dem Körper, in jeder Hand ist eine Hantel. Po- und Bauchmuskeln fest anspannen. Nun im Wechsel einen Arm beugen, also jeweils eine Hand mit der Hantel zur Schulter nach oben führen, dabei die Handfläche zur Schulter drehen. Den Arm langsam wieder absenken, dann den anderen Arm nach oben führen und wieder zurück. Ein Durchgang mit 10 Wiederholungen.

Ansonsten sollte man - und das nicht nur in der Open-Air-Saison - zum Schwimmen gehen: Regelmäßiges Schwimmen ist das beste Training für eine gute Figur, besonders das Kraulen sorgt für straffe Arme. Beim Schwimmen werden alle Muskeln des Körpers trainiert und gleichzeitig die Gelenke geschont.

Pflegetipps für schöne Arme

Anti-Cellulite-Produkte sind auch für die Arme geeignet. Die Oberarme zweimal täglich mit einem Anti-Cellulitemittel eincremen. Die meisten Produkte wirken noch besser, wenn sie durch eine Massage aufgetragen werden - das kurbelt zusätzlich die Durchblutung der Haut an.

Einmal pro Woche ein Peeling für die Arme machen: Die Haut wird von abgestorbenen Hautschüppchen befreit und kann anschließend aufgetragene Pflegeprodukte besser aufnehmen. So wird die Haut an den Armen glatt und geschmeidig.

Heiß-kalte Wechselduschen und Bürstenmassagen regen den Kreislauf an und festigen die Haut. Durch den Kälte-Effekt



wird die Durchblutung angeregt, die Haut wird besser mit Nährstoffen versorgt, das Gewebe wird entschlackt und die Haut wird straffer. Diesen Effekt bringen auch in Handtücher eingewickelte Eiswürfel oder Kühlpads, mit denen der Oberarm abgerieben wird.

Straffender Wickel selbstgemacht: Einen halben Becher Sahne mit fünf Tropfen eines ätherischen Öles vermischen. Patschuli oder Kamille dienen zum Beispiel der Hautstraffung, Lavendel oder Rosmarin fördern die Durchblutung, Rose oder Orange wirken entschlackend. Leichte Baumwolltücher mit dem Brei bestreichen und die Binden um die Oberarme wickeln. Zehn Minuten einwirken lassen und Reste mit Wasser abspülen.

Wohlfühl-Figur: Nur kein Stress

Gerade einmal ein Drittel der Frauen ist zufrieden mit ihrer Figur. Die übrigen zwei Drittel plagen sich jedes Frühjahr aufs Neue mit den unterschiedlichsten Abnehm-Methoden herum. Der Weg zur Bikini-Figur ist für die meisten Menschen lang und hart - und für die Abnehmwilligen mit sehr viel Stress und Frust verbunden. Keine besonders gute Voraussetzung, sein Ziel auch zu erreichen. Der Trick auf dem Weg zur Wohlfühl-Figur ist jedoch nicht der schnelle Erfolg mit einigen Kilos weniger. Wichtig ist auf Dauer eine gesunde Einstellung zu seinem Körper, das richtige Selbstbewusstsein und die langfristige Umstellung der eigenen Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. Neben soviel Bewegung wie möglich im Alltag gehören auch eine gesunde Ernährung und die ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit dazu. Das geht nicht von heute auf morgen: Die eigene Fitness darf langsam gesteigert, der Körper Schritt für Schritt in Form gebracht werden. So lange es eben dauert. Dann steht einem gelungenen und stressfreien Wohlfühl-Sommer nichts mehr im Weg.

