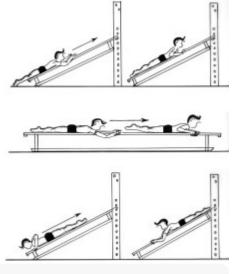
# Kräftigen – Arme/Brust: Über die Bank

Diese Kräftigungsübung für die Arme wird mit einer Langbank/Sprossenwand als Hilfsmittel durchgeführt.

Langbank an der Sprossenwand einhängen zur schiefen Ebene. Mit dem Kopf höher als die Füsse auf die Langbank liegen und sich mit den Armen hinaufziehen.



## Variationen

### einfacher

• Sich über eine Langbank (ohne schiefe Ebene) vorwärtsziehen.

## schwieriger

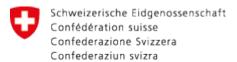
• Langbank an der Sprossenwand einhängen zur schiefen Ebene. Mit dem Kopf tiefer als die Füsse auf die Langbank liegen und sich hinaufstossen.

#### Bemerkungen

- Die Neigung der Langbank ist an die Turnenden anzupassen (je steiler desto schwieriger).
- Schulterblätter Richtung «Hosentaschen» ziehen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Bauchspannung anwenden der Bauch bleibt flach und wird nicht herausgedrückt.

Material: Langbank, Sprossenwand

## Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Bundesamt für Sport BASPO