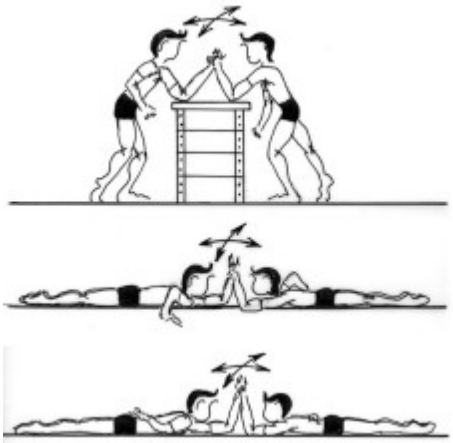
Kräftigen – Arme/Brust: Armdrücken

Diese spielerische Kraftübung mit Partner stärkt die Arm- und Brustmuskulatur. Wichtig: Immer auf eine optimale Haltung und Rumpfspannung achten.

Armdrücken im Stehen auf einem Kasten.



Variationen

einfacher

- Armdrücken in Bauchlage. Den Arm zur Stabilisierung am Boden aufstützen.

schwieriger

- Armdrücken in Bauchlage. Zweiter Arm hinter dem Rücken fixieren.

Bemerkungen

- Spielregeln unter Sicherheitsaspekt selber definieren lassen.
- Optimale Haltung und Rumpfspannung wirken sich positiv auf die Kraftfähigkeit aus.

Material: Kasten

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger