Kraft – Arm- und Schultermuskulatur: Armheben im Kniestand

Mit dieser Übung werden die Muskelgruppen der Arme und Schultern trainiert. Aus der Knielage mit vorgebeugtem Oberkörper wird abwechlungsweise ein Arm vom Boden gelöst und einen Moment in der Höhe gehalten.

Ausgangsposition

Kniestand. Die Arme gestreckt vorne am Boden, gerader Rücken, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Endposition

Abwechslungsweise links und rechts den gestreckten Arm abheben.

Material: weiche Unterlage

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO