

Kraft – Arm- und Schultermuskulatur: Liegestütz auf Knien

Bei dieser Übung werden aus dem Liegestütz auf den Knien die Arme gebeugt und gestreckt. Damit werden die Muskelgruppen der Arme und Schultern trainiert. Die Bewegungsqualität verbessert sich, wenn der Rumpf stabil bleibt.

Ausgangsposition



Liegestütz auf den Knien, Arme gestreckt.

Endposition



Beugen und strecken der Arme, den Rücken während der Übungsausführung gerade halten.

Material: weiche Unterlage



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO