

Kraft – Arm- und Schultermuskulatur: Brückenstütz

Mit dieser Übung aus der Sitzposition werden die Muskelgruppen der Arme und Schultern trainiert. Dabei wird das Becken vom Boden abgehoben und wieder abgesenkt. Wichtig: den Rumpf stabil halten.

Ausgangsposition



Beine gebeugt, die Arme sind auf den Fäusten aufgestützt, den Oberkörper so weit nach hinten neigen, dass ein grosser Teil des Körpergewichts auf den Händen ruht.

Endposition



Gesäss abheben und die Arme strecken und beugen.

Material: weiche Unterlage



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO