

Kraft – Arm- und Schultermuskulatur: Ellbogenpresse

Bei dieser Übung lehnt man mit dem Rücken gegen eine Wand und winkelt die Ellbogen auf Schulterhöhe an. Der Schultergürtel wird gestärkt, indem man sich ca. 5 cm von der Wand wegstösst. Dabei muss auf eine gute Körperspannung geachtet werden.

Ausgangsposition



Schräg an die Wand gelehnt, die Füße 1 bis 2 Schuhlängen von der Wand entfernt, Ellbogen rechtwinklig gebeugt, Oberarme seitlich in Schulterhöhe, ganzer Körper gerade halten.

Endposition



Gestreckter Körper mit den Armen nach vorne wegdrücken, bis die Schulterblätter 5 Zentimeter von der Wand abgehoben sind, und wieder zurück, die Schulterblätter berühren in der Rückwärtsbewegung die Wand nicht.

Material: weiche Unterlage



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO