

# Kraft – Arm- und Schultermuskulatur: Armwinkel im Stand

Diese Übung wird im Stehen ausgeführt. Die Beine sind hüftbreit aufgestellt. Die Ellbogen werden angewinkelt und die Arme aus dieser Position seitwärts bis auf Schulterhöhe angehoben und wieder gesenkt.

## Ausgangsposition



Stand. Beine hüftbreit auseinander, Ellbogen rechtwinklig gebeugt, Oberarme am Körper, Fingerspitzen zeigen zueinander. Die Schulterblätter sind nach unten innen zur Wirbelsäule hin stabilisiert.

## Endposition



Die Arme bis auf Schulterhöhe anheben und senken. Die Schultern nicht hoch- ziehen. Die Schulterblätter bleiben zur Wirbelsäule hin stabilisiert.

**Material: weiche Matte**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**