

## Krafttraining zu zweit – Oberkörper: Arm beugen

Diese Übung kräftigt gleichzeitig die Oberarmbeuge- und die Unterarmmuskulatur. Ein Arm wird dazu auf einen Schwedenkasten gestützt.



Armbeugen mit aufgestützten Oberarmen auf einem Schwedenkasten. Leicht in die Knie gehen. Kastenhöhe evtl. anpassen.

**Material:** Schwedenkasten

Quelle: «mobile» 4/2006, S 22-23, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**