

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