

Kraft: Armmuskulatur

Die folgenden Übungen stärken die Armmuskulatur. Mit dem Einsatz von Schwedenkastenelementen oder Sitzbällen werden die Übungen intensiviert.



Liegestützstellung vor Kastenoberseite;
Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Ganzkörperperspannung durch Aktivierung der Bauch-
und Gesässmuskulatur; Auf- und Absteigen.

Material: Schwedenkastenelement.

Variationen

Einfacher



Liegestützstellung an die Sprossenwand,
einen Kasten oder ans hüfthohe Reck.

Bauchmuskulatur anspannen und
Schulterblätter stabilisieren; Arme beugen und
strecken.

Material: Schwedenkasten.

Schwieriger



Mit gestreckten Armen auf den Gymnastikball aufstützen; breite Beinstellung; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Ganzkörperspannung durch Aktivierung der Bauch- und Gesäßmuskulatur; Liegestütz auf dem Ball.

Hinweis: Damit der Ball nicht wegrollt, kann er gegen eine Wand gelehnt werden.

Material: Gymnastikball

Postenblatt Armmuskulatur

Quelle: Corina Mathis, Ausbilderin Erwachsenensport esa, BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO