



Link zur Anleitung

Arm- & Schulter-FIT

Ziel: Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur kräftigen durch Ruderzug und Standliegestütz

Hinweis: Bei allen Zug- und Liegestützübungen bleibt der Körper „gerade wie ein Brett“! Mit dem Abstand der Füße zum Gerät und der entsprechenden Griffhöhe regulieren Sie den Schwierigkeitsgrad der Übungen.



Leicht/Mittel

3 x 10-12 Wiederholungen

- Griffe im Hang mit gestreckten Armen fassen
 - Körper strecken und Ganzkörperspannung halten
 - Arme beugen und strecken und den Oberkörper möglichst weit anheben
 - Schulterblätter im Rücken zusammenziehen
- Hinweis:** Gute Vorbereitung auf Klimmzüge



Leicht/Mittel

3 x 10-12 Wiederholungen

- Griffe mit gestreckten Armen auf Brusthöhe fassen
 - Körper strecken und Ganzkörperspannung halten
 - Arme beugen und strecken, Handgelenke stabil halten
- Hinweis:** Gute Vorbereitung auf Liegestütz



je 2 x 20 Sekunden

Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit

- 1. Dehnen der Brustmuskulatur:** Den angewinkelten Arm in Schulterhöhe an einen Pfosten lehnen und den Oberkörper wegdrehen
- 2. Dehnen der oberen Rückenmuskulatur:** Mit beiden Händen die Griffe fassen, Arme und Rücken strecken und den Oberkörper zwischen den Armen absenken

