



Link zur Anleitung

## Arm- & Schulter-FIT

**Ziel:** Arm- und Schultermuskulatur kräftigen am Barren

**Ausgangsposition:**

- Stütz auf den Holmen mit aufrechtem Oberkörper (kein Rundrücken)
- Ellenbogen fast gestreckt, Blick nach vorne gerichtet
- Füße vom Boden lösen

**Hinweis:** Schultern aktiv nach unten ziehen (Der Kopf soll nicht zwischen den Schultern hängen!)

Leicht



3 x 8-10 Wiederholungen

- In der Ausgangsposition die Arme gestreckt fixiert halten
- Wenn die Füße Bodenkontakt haben, kann die Belastung selber reguliert werden
- Den Kopf nun zwischen die Schultern fallen lassen (Ohren Richtung Schultern)
- Dann wieder aktiv aus den Schultern herausdrücken und den Hals möglichst lang machen

Mittel



3 x 15-20 Sekunden

- In der Ausgangsposition Arme und Schultern fixiert halten
- Beine vor und zurück schwingen

Schwer



3 x 8-10 Wiederholungen

- Im Stützhang Arme beugen und strecken
- Rücken bleibt gerade, Blick nach vorne gerichtet

