



Link zur Anleitung

Arm- & Schulter-FIT

Ziel: Rücken- und Armmuskulatur kräftigen durch Klimmzüge

An den Ringen kann geschaukelt und geturnt werden. Viel Spaß!

Leicht



3 x 6-10 Wiederholungen

- Mit aufgestellten Beinen an die niedrige Reckstange hängen
- Wenn die Füße Bodenkontakt haben, kann die Belastung selber reguliert werden
- Durch Beugen und Strecken der Arme den Körper auf und ab bewegen
- Die Arme bleiben immer etwas gebeugt

Mittel



3 x 6-10 Wiederholungen

- Mit den Händen an die hohe Reckstange fassen
- In den Beugehang springen, Blick über die Stange
- Langsam bis zur fast vollständigen Streckung der Arme wieder absenken

Schwer



3 x „so viele wie möglich“

- Reckstange mit leicht gebeugten Armen greifen
- Füße vom Boden anheben
- Kopf im freien Hang bis über die Stange ziehen
- Griffvarianten im Kamm- und Ristgriff möglich

