



Link zur Anleitung

## Arm- & Schulter-FIT

**Ziel:** Arm- und Brustmuskulatur kräftigen durch Liegestütze

**Ausgangsposition:**

- Bodenstangen greifen und mit stabilen Handgelenken stützen
- Ellenbogen leicht gebeugt
- Gespannte Körperposition einnehmen, der Körper bleibt „gerade wie ein Brett“

Leicht



3 x 8-10 Wiederholungen

- Knie und Unterschenkel auf dem Boden abstützen
- Rücken gerade, die Hüfte sollte möglichst gestreckt sein
- Arme beugen und strecken

Mittel



3 x 8-10 Wiederholungen

- Füße hüftbreit auf den Boden stellen
- Rücken gerade und Hüfte gestreckt, der Bauch ist angespannt
- Arme beugen und strecken

Schwer



3 x 10-12 Wiederholungen

- Füße auf die Treppenstufen stellen
- Rücken gerade und Hüfte gestreckt, der Bauch ist angespannt
- Arme beugen und strecken

**Hinweis:** Je höher die Treppenstufe, desto schwieriger die Übung

