

BEWEGUNGSHALTESTELLE

SCHRÄGE LIEGESTÜTZ



Kräftigung der Brust-, Schulter- und hinteren Oberarmmuskulatur

- Stütze dich auf die Rückenlehne einer Bank, auf ein Geländert oder an eine Wand und strecke die Arme aus.
- Spanne die Rumpfmuskulatur an, der Körper (Kopf bis Fuß) bildet eine Linie.
- Beuge die Arme, halte die Position kurz und drücke dich zurück, bis die Arme wieder gestreckt sind.

15-mal Arme beugen und strecken

> kurze Pause (15-30 Sek.)

>> 3- bis 5-mal wiederholen

AUF UND AB



Kräftigung der Oberarmmuskulatur

- Setze dich auf eine Bank/einen Stuhl und stelle die Füße vor dir auf.
- Stütze dich mit den Händen auf den Oberschenkeln ab und stemme dich nach oben. Die Füße bleiben am Platz.
- Bleibe kurz mit aufrechtem Oberkörper stehen, dann setze dich langsam hin.

Lust auf mehr? Für mehr Tipps
und weitere Standorte hier scannen!

15-mal aufstehen und hinsetzen

> kurze Pause (15-30 Sek.)

>> 3- bis 5-mal wiederholen

