

Armstützübung

Wir stärken unsere Arme und den Oberkörper.

Tim Gömmel
HC Erlangen
Handball



Ihr braucht 2 Tische
Platz zur Bewegung

Beschreibung Schiebt die Tische soweit aneinander, dass Ihr Euch dazwischen stellen könnt. Die Hände müssen bequem links und rechts auf der Tischkante platziert werden können.

Nun stellt Euch aufrecht zwischen die beiden Tische, die Beine sind hüftbreit aufgestellt. Legt die Hände links und rechts auf die Tischkante. Achtet darauf, dass die Schultern während der Übung stark angespannt sind. Jetzt hebt die Beine vom Boden und nehmt die Unterschenkel nach hinten. Kreuzt die Füße übereinander. Nun schwebt Ihr zwischen den beiden Tischen. Haltet die Position für 20 Sekunden. Achtet darauf, dass der Oberkörper dabei aufrecht und gerade ist und Ihr die Schultern nicht nach oben zieht.

Variante • Hebt die Beine nach vorne an und beugt die Knie, als würdet Ihr auf einem Stuhl sitzen. Die Füße können zur Stabilisierung wieder überkreuzt werden.