

Übung für die Arm- und Schultermuskulatur



Kräftige Arm- und Schultermuskeln ermöglichen alle Armbewegungen des Alltags. Ohne sie ist es nicht möglich, schwere Gegenstände zu heben oder zu tragen.

Wandliegestütz

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zu einer Wand, etwa eine Armlänge entfernt. Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab, beugen und strecken Sie abwechselnd die Arme. Ziehen Sie bewusst den Bauchnabel nach innen versuchen Sie, im Rücken ganz gerade zu bleiben.

Diese Übung wiederholen Sie zehnmal pro Durchgang bei ca. fünf Durchgängen.