

Liegestütz-Armzug-Station *FIT IM GRÜTT*

Ziel: Kräftigung der Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur

– FÜR ALLE GEEIGNET –

LEICHT

- Mit gestreckten Armen die Stützstangen fassen
 - Den Körper strecken, eine Ganzkörperspannung aufbauen und halten
 - Die Arme beugen und strecken, Handgelenke stabil halten
- Hinweis:** Gute Vorbereitung auf Liegestütz

3 x 10–12 Wiederholungen



MITTEL

- Haltestangen im Hang mit gestreckten Armen fassen
- Den Körper strecken, eine Ganzkörperspannung aufbauen und halten
- Die Arme beugen und strecken, dabei den Oberkörper möglichst weit anheben
- Schulterblätter im Rücken zusammen ziehen

3 x 10–12 Wiederholungen



SCHWER

- Stütz auf den Haltestangen mit aufrechtem Oberkörper (kein Rundrücken)
 - Ellenbogen fast gestreckt, Blick nach vorn gerichtet
 - Die Arme beugen und strecken
- Hinweis:** Im Stütz Schultern aktiv nach unten ziehen (der Kopf soll nicht zwischen den Schultern hängen)

3 x 8–10 Wiederholungen



Seien Sie kreativ und probieren Sie eigene Bewegungen und Übungsvarianten aus!
Weitere Übungen, auch zum Dehnen, finden Sie unter www.sportstadt-loerrach.de/fitimgruett

Fit im Grütt ist eine Initiative der Bürgerstiftung Lörrach, sie wurde durch die großzügige Unterstützung folgender Partner und Sponsoren ermöglicht.



Sportstadt
Lörrach



Gesundheitssport
Lörrach e.V.



Sparkasse
Lörrach-Rheinfelden

Volksbank
Dreiländereck



Heinrich Schmid
Maler Ausbauer Dienstleister



BAHNHOF
APOTHEKE



Gerd Werntaler

