

## Armmuskulatur – Grundform



Liegestützstellung vor Kastenoberenteil;  
Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

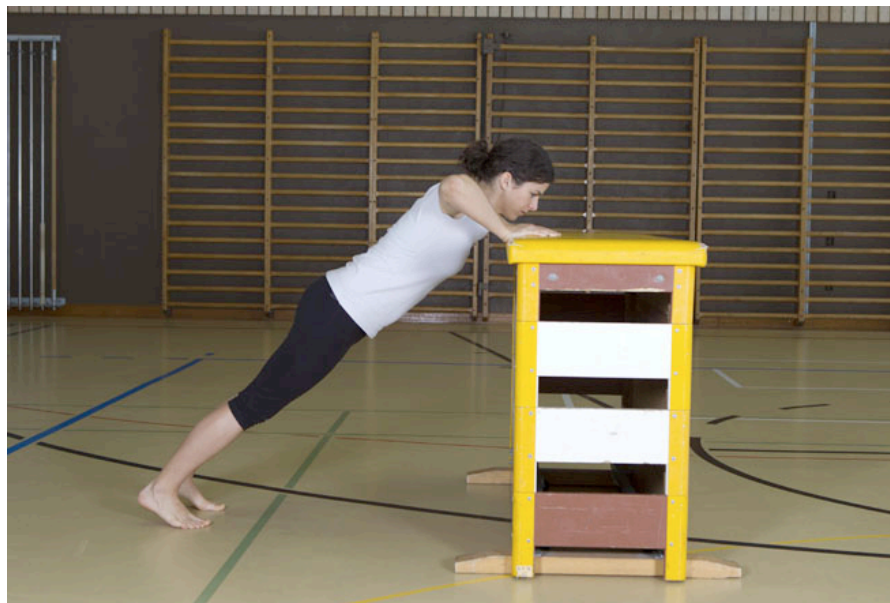


Ganzkörperspannung durch Aktivierung  
der Bauch- und Gesässmuskulatur;  
Auf- und Absteigen.

## Armmuskulatur – Einfacher



Liegestützstellung an die Sprossenwand, einen Kasten oder ans hüfthohe Reck.



Bauchmuskulatur anspannen und Schulterblätter stabilisieren; Arme beugen und strecken.

## Armmuskulatur – Schwieriger



Mit gestreckten Armen auf den Gymnastikball aufstützen; breite Bein-  
stellung; Kopf in Verlängerung der  
Wirbelsäule.



Ganzkörperspannung durch Aktivierung  
der Bauch- und Gesässmuskulatur;  
Liegestütz auf dem Ball.

**Hinweis:** Damit der Ball nicht wegrollt, kann er gegen eine Wand gelehnt werden.