

## Verschieben der Arme in Liegestützposition

Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur

In Liegestützposition wird zwischen den Armen ein elastisches Gummiband platziert (Band um die Handgelenke legen). Aus der Lage im hohen Stütz abwechselungsweise die Position einer Hand ändern (Arme stets gestreckt), indem die Hand entlang des Bodens an die neue Position geführt wird (die andere Hand fixiert weiterhin das andere Ende des Bandes am Boden). Die Bewegungsabfolge ist frei wählbar, zwei Möglichkeiten wären beispielsweise: Hand re nach oben re und zurück zur Mitte, Hand re waagrecht zur rechten Seite und zurück zur Mitte, Hand re nach unten re, anschliessend dieselbe Abfolge mit der linken Hand - oder: Hand re nach oben re, Hand li nach oben li, Hand re nach unten re, Hand li nach unten li, Hand li nach oben li, Hand re nach oben re etc. Die Distanz der Arme muss nicht immer schulterbreit bleiben und kann auch variiert werden.

### Achtung:

Die Arme bleiben beim Verschieben praktisch gestreckt und das Band hat stets eine gewisse Spannung.

### Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

### Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

