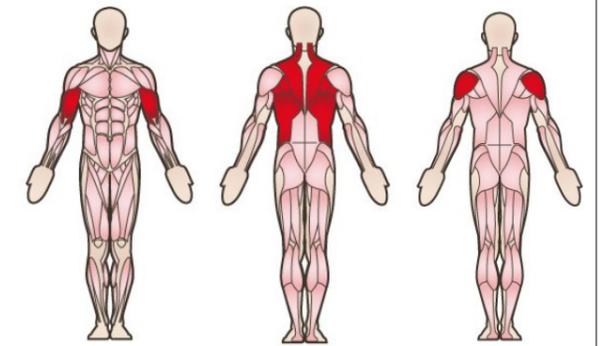


Extension und Flexion der Arme im Sitz – Lat Pulldown

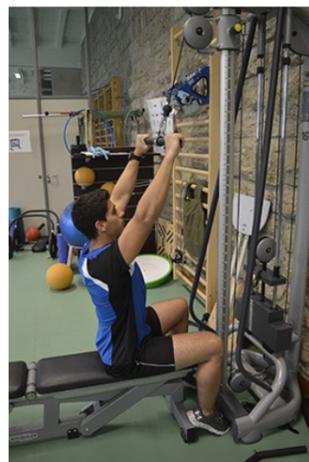


**Oberkörper:
Schultermuskulatur, Armbeuger**

In sitzender Position, die Stange langsam zur Brust führen und wieder zurück führen bis die Oberarme fast gestreckt sind.

Achtung: Während der ganzen Übung den Rücken gerade halten (keine Bewegung im Oberkörper).

Startposition



- Sitzend auf dem Stuhl, Oberkörper leicht nach hinten geneigt.
- Arme nicht ganz durchgestreckt in Hochhalte, Hände umfassen die Stange im Obergriff.
- Rumpfmuskulatur anspannen.

Endposition



- Stange berührt fast die Brust.
- Ellenbogen befinden sich hinter dem Körper.
- Rumpf bleibt stabil in der Ausgangsposition.

Material: Kabelzug (hoch), Stuhl