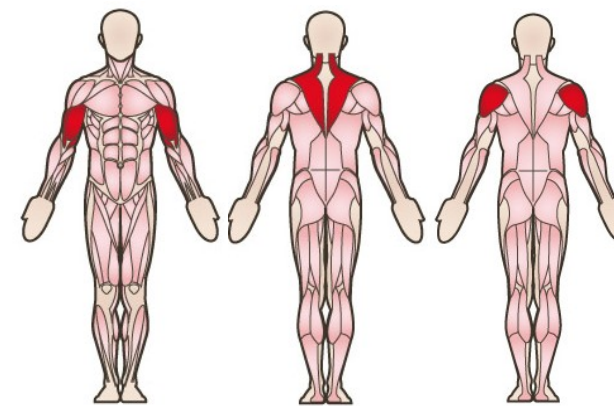


Extension und Flexion der Arme im Stand

**Oberkörper:
Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur,
Armbeuger**



Im Stand umfassen die Hände die Stange mit fast ausgestreckten Armen, die Stange zum Bauch und zurück zur Ausgangsposition führen.

Achtung: Immer auf einen geraden Rücken achten (Rumpf anspannen). Der Winkel von Rücken und Oberschenkel bleibt während der ganzen Übung unverändert.

Startposition



- Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt.
- Oberkörper leicht nach vorne geneigt, Rücken gerade.
- Arme sind (fast) gestreckt.

Endposition



- Stange bis zum Oberbauch ziehen.
- Ellenbogen so weit wie möglich nach hinten bringen.

Material: Kabelzug (tief)