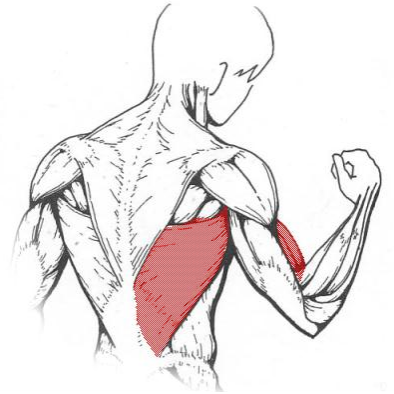


Katapult-Klimmzüge

Trainierte Muskeln: Breiter Rückenmuskel (M. latissimus dorsi), Bizeps

Benötigte Geräte: ein Reck (oder ein Barren), ein Deuserband



Bewegungsbeschreibung:

- Die Reckstange schulterbreit umgreifen (Daumen zeigen nach außen)
- Mit Fuß oder Knie in die Gummischlaufe steigen
- Wenn möglich: Sich aus dem Hang hochziehen – runter – hoch
Alternativ: hochspringen, über Reck schauen, dort halten (statisch)