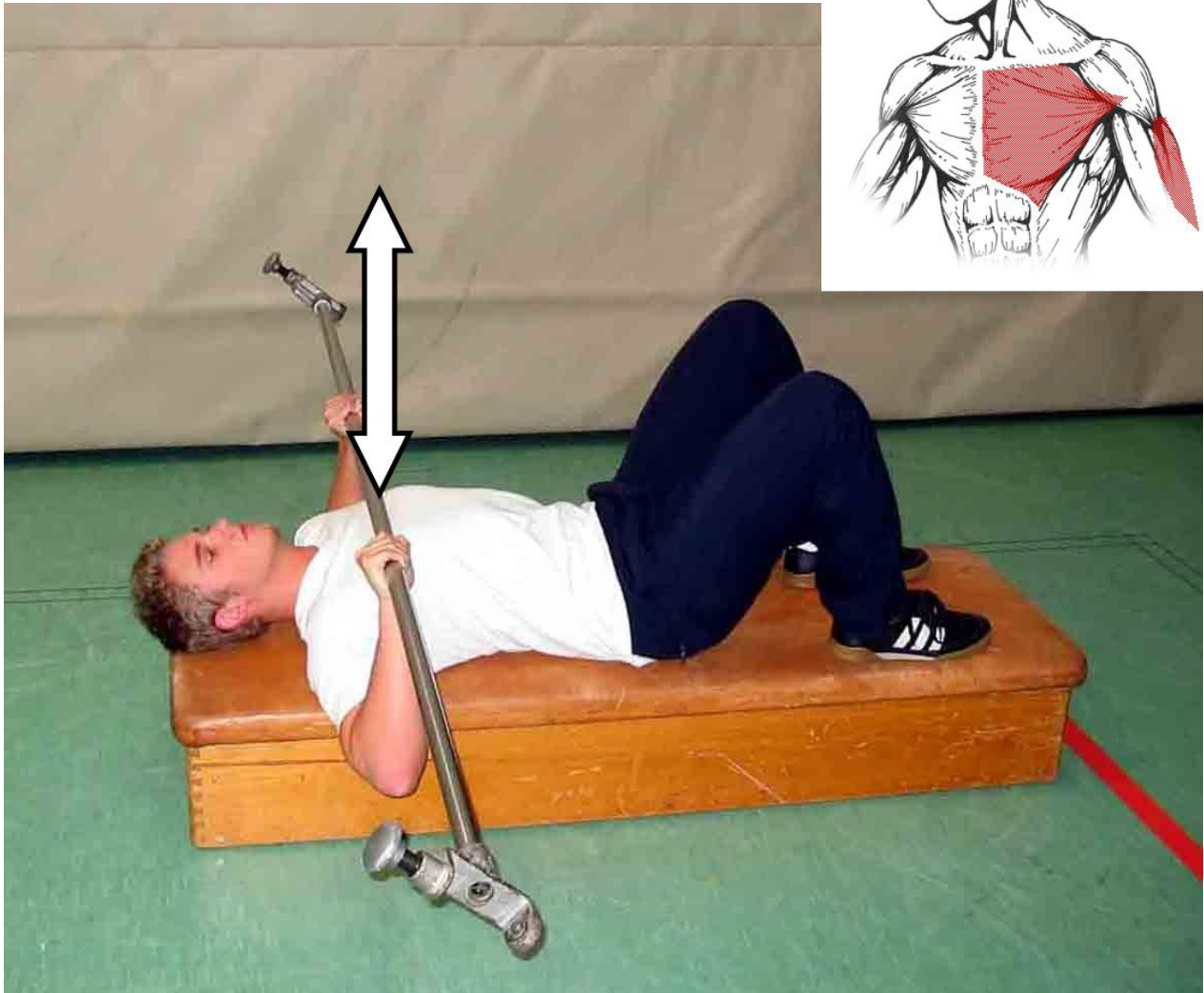


Bankdrücken mit Reckstange

Trainierte Muskeln: Brustmuskeln (M. pectoralis major), Trizeps

Benötigte Geräte: Kastenoberteil, Reckstange



Bewegungsbeschreibung:

- Der Partner gibt die Stange an und sichert wenn nötig.
- Die Reckstange wird so breit gegriffen, dass sich die Ellenbogen in der Ausgangsposition (Stange auf der Brust) unter den Händen befinden.
- Arme strecken, dabei ausatmen und Stange wieder bis zur Brust herablassen, dabei einatmen.