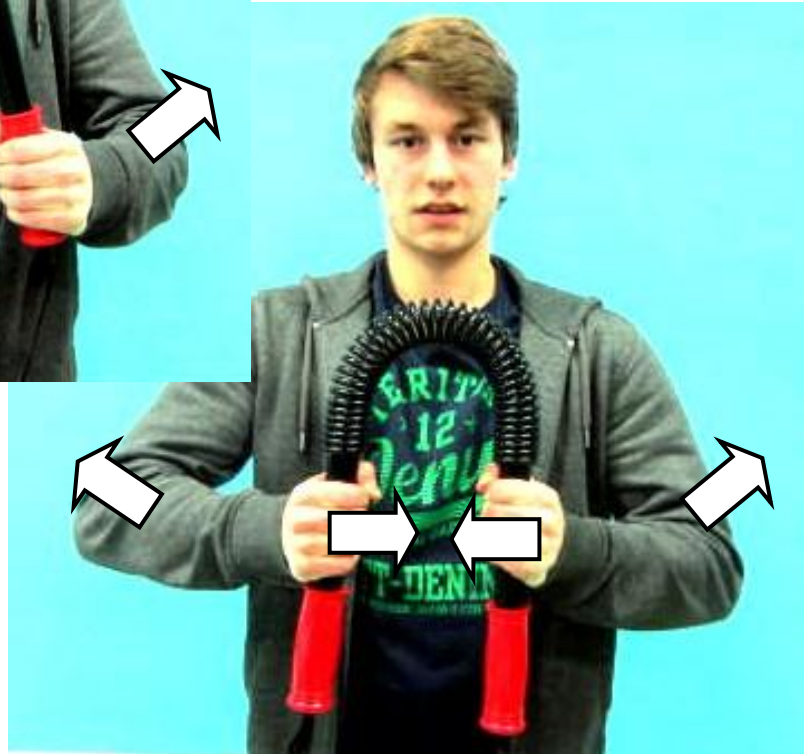
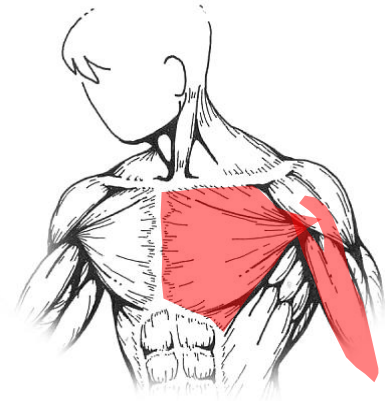


## Biegehantel / -feder im **Obergriff**

**Trainierte Muskeln:** Brustmuskeln (M. pectoralis major), Bizeps



### **Bewegungsbeschreibung:**

- Die Feder wird so gegriffen, dass die **Daumen nach innen** zeigen.
- Nun drückt man die Feder zusammen und hält sie in dieser Position (statisch, dabei nicht Luft anhalten, atmen).
- Oder man geht wieder in die Ausgangsposition (dynamisch) und drückt sie wieder zusammen ...
- Wenn man enger greift, wird die Übung schwerer (Bild 2).
- Hält man die Ellenbogen am Körper, ist es leichter; hebt man sie an, wird es schwerer.