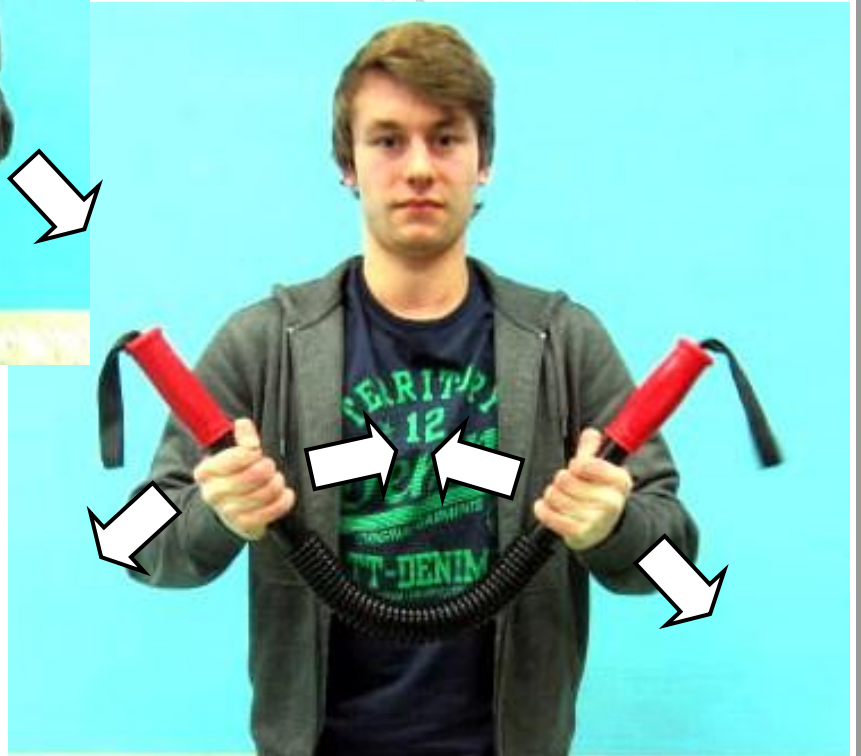
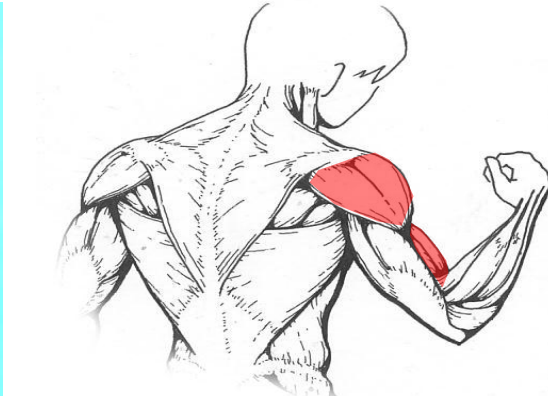
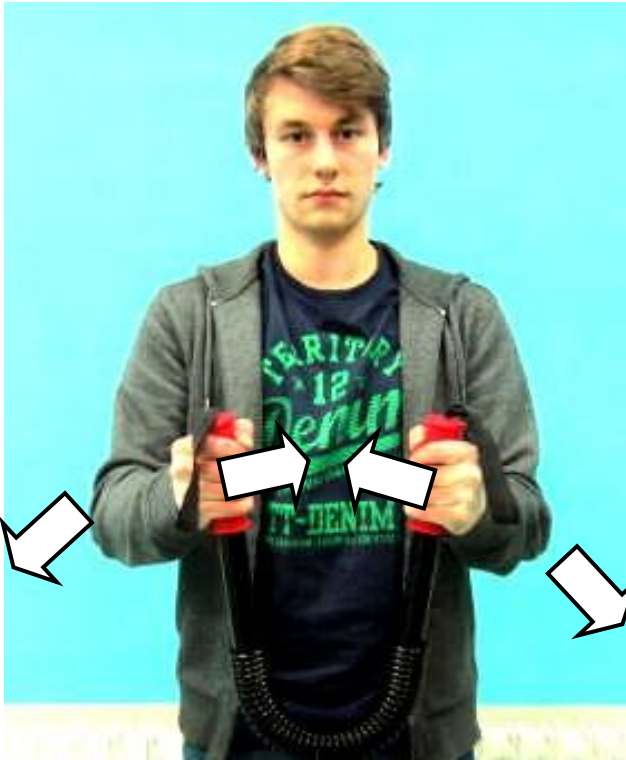


Biegehantel / -feder im **Untergriff**

Trainierte Muskeln: Schultermuskeln (M. deltoideus), Bizeps



Bewegungsbeschreibung:

- Die Feder wird so gegriffen, dass die **Daumen nach außen** 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.