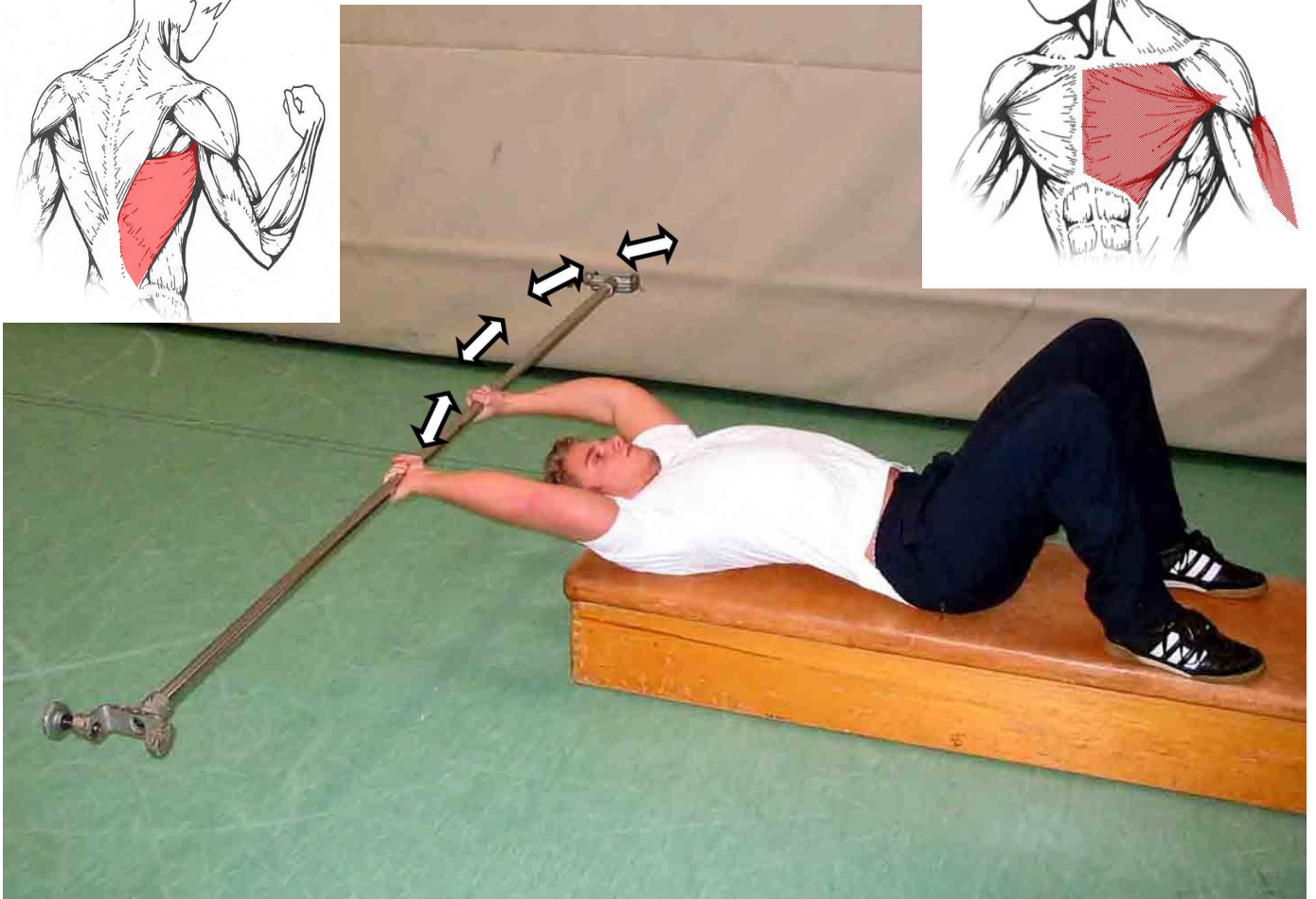
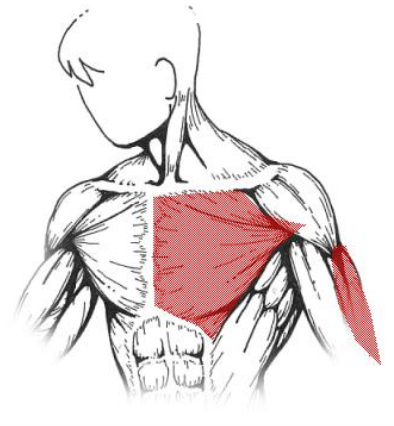
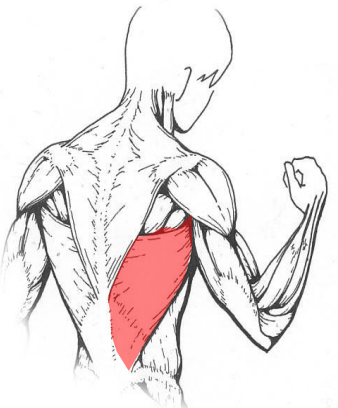


Überzüge mit Reckstange

Trainierte Muskeln: Breiter Rückenmuskel (M. latissimus dorsi),
Brustmuskeln (M. pectoralis major), Trizeps

Benötigte Geräte: Kastenoberteil, Reckstange



Bewegungsbeschreibung:

- Der Partner gibt die Stange an und sichert wenn nötig.
- Die Reckstange wird schulterbreit gegriffen und nach hinten über den Kopf abgesenkt und dann wieder angehoben.
- Beim Anheben ein-, beim Absenken einatmen.