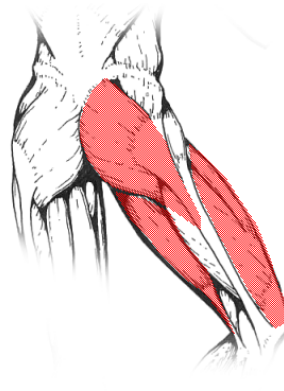
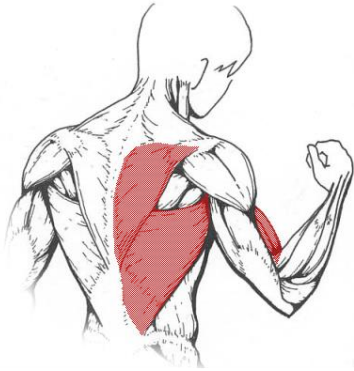


Partnerübung 6 (Aufstehen u. Hinsetzen)

Trainierte Muskeln: A) breiter Rückenmuskel, Bizeps
B) Oberschenkelmuskeln, Gesäßmuskel



Aufstehen und Hinsetzen mit Partnerhilfe



<http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/>

Bewegungsbeschreibung:

- A) Den Partner mit geradem Rücken hochziehen
- B) Der andere Partner steht aktiv auf
- 3 Mal linke Hand, 3 Mal rechte Hand ...