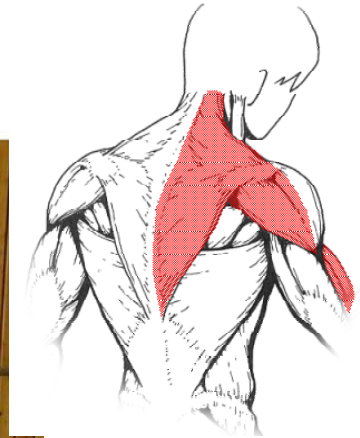


35: Trapezziehen

Trainierte Muskeln: Kapuzenmuskel (M. trapezius), hintere Schultermuskeln (M. deltoideus), Bizeps

Benötigte Geräte: Deuserbänder, Gymnastikstäbe



Bewegungsbeschreibung:

- Der Gymnastikstab wird im Abstand von 20 cm mit den Händen gegriffen (Daumen zeigen nach innen).
- Die Stange nah am Körper vorbei nach oben ziehen und wieder absenken (jeweils 2 Sekunden, Zählen: „21, 22“).
- Die Ellenbogen werden vom Anfang der Bewegung an seitlich nach oben geführt bis neben die Ohren.
- Gerade stehen bleiben, nicht ins Hohlkreuz gehen.
- Bewegungstempo: Langsam, kontrolliert; ohne Schwung.
- Ist die Übung zu leicht: Beine spreizen; oder auf Deuserband stellen.