

Sport-Thieme Sprossenwand „Fit“

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Die Sport-Thieme Sprossenwand „Fit“ bietet vielfältige Möglichkeiten, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gezielt zu trainieren – auf kleinstem Raum und für jedes Fitnessniveau. Die folgenden Übungen lassen sich je nach Leistungsstand leicht anpassen und kombinieren.

Inhalt

Übungen an der Sprossenwand..... ab Seite 3

1. Sit-Ups	Seite 3
2. Superman.....	Seite 3
3. Pike Push-Up	Seite 4
4. Trizeps Dips	Seite 4
5. Liegestütz mit erhöhten Füßen	Seite 5
6. Side Crunches in Seitenlage	Seite 5
7. Split Squat.....	Seite 6
8. L-Sitz.....	Seite 6

Übungen mit Expandernab Seite 7

9. Bizepscurls.....	Seite 7
10. Einarmiges Rudern	Seite 7
11. Rumpffrotation im Ausfallschritt	Seite 8
12. Rumpffrotation nach schräg unten.....	Seite 8
13. Rumpfflexion	Seite 9
14. Rudern	Seite 9
15. Latziehen	Seite 10
16. Straight Arm Pulldown	Seite 10
17. Lateralflexion.....	Seite 11

Übungen mit Schrägbrett/Rollbrett..... ab Seite 12

18. Rudern mit Expander auf dem Schrägbrett	Seite 12
19. Rudern mit Rollbrett.....	Seite 12
20. Cable Twist (sitzend)	Seite 13
21. Sit-up auf Schrägbrett	Seite 13
22. Adduktorenkräftigung mit dem Rollbrett.....	Seite 14
23. Crunch in Plankposition	Seite 14
24. Hüftheben in Plankposition mit Rollbrett	Seite 15
25. Hamstring Curls (beidbeinig)	Seite 15
26. Hamstring Curls (einbeinig)	Seite 16
27. Plank (kniend) auf dem Rollbrett	Seite 16
28. Beinheben auf dem Schrägbrett.....	Seite 17
29. Rudern in Bauchlage auf dem Schrägbrett mit Expandern.....	Seite 17
30. Latziehen mit Schrägbrett und Expandern	Seite 18

Allgemeine Sicherheitshinweise:

- Vor dem Training auf sicheren Stand, festen Sitz der Sprossenwand und freie Fläche achten.
- Schmuck, Uhren u. s. w. ablegen; passende Kleidung und Schuhwerk tragen.
- Vor Beginn der Übungen immer aufwärmen (z. B. 5–10 Minuten lockere Ganzkörperaktivierung).
- Übungen kontrolliert und entsprechend dem eigenen Leistungsniveau ausführen, keine ruckartigen Bewegungen.
- Auf eine saubere Technik und eine gleichmäßige Atmung achten.
- Bei Schmerzen, Schwindel oder Unsicherheit ist die Übung sofort abbrechen.
- Nur im schmerzfreien Bewegungsumfang trainieren und Intensität schrittweise steigern.
- Kinder und ungeübte Personen nur unter Aufsicht trainieren lassen.
- Bei bestehenden Erkrankungen oder nach Verletzungen vorab ärztlichen Rat einholen.
- Bitte Hinweise aus der Montageanleitung des Artikels beachten.

Übungen an der Sprossenwand

1. Sit-Ups

Ausgangsposition:

- Lege dich in Rückenlage mit Blickrichtung zur Sprossenwand vor die Sprossenwand.
- Hake deine Füße unter die unterste Sprosse ein.
- Deine Beine sind leicht gebeugt und die Hände können vor der Brust verschränkt, an den Schläfen oder hinter dem Kopf gehalten werden.

Ausführung:

- Hebe den Oberkörper kontrolliert an, indem du die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel aufrollst.
- Komme bis in den aufrechten Sitz und halte die Position kurz.
- Senke den Oberkörper langsam und kontrolliert wieder ab, bis die Schulterblätter den Boden berühren.

Zielmuskulatur:

- Gerade Bauchmuskulatur (*M. Rectus abdominis*)
- Hüftbeuger (*M. Iliopsoas*)



2. Superman

Ausgangsposition:

- Lege dich in Bauchlage vor die Sprossenwand und hake deine Füße unter die unterste Sprosse.
- Winkle deine Arme an.
- Halte die Beine gestreckt und spanne die Gesäß- und Rückenmuskulatur an.

Ausführung:

- Hebe den Oberkörper kontrolliert an.
- Halte die Position kurz und kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.

Zielmuskulatur:

Rückenstrecker (*M. erector spinae*)



Übungen an der Sprossenwand

3. Pike Push-Up

Ausgangsposition:

- Stütze dich mit beiden Händen am Boden ab und stelle deine Füße auf eine der Sprossen.
- Gehe mit den Händen dichter zur Sprossenwand, sodass die Hüfte um 90° gebeugt ist.
- Die Arme sind gestreckt und bilden eine Linie mit dem Oberkörper.

Ausführung:

- Beuge die Arme, sodass der Kopf abgesenkt wird.
- Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück indem du die Arme streckst.

Zielmuskulatur:

Deltamuskel (*M. deltoideus*)

Ausgangsposition



Endposition



4. Tripzepts Dips

Ausgangsposition:

- Stelle dich mit dem Rücken zur Sprossenwand und stütze dich mit beiden Händen an einer Sprosse ab. Die Fingerknöchel sind nach vorne gerichtet und die Arme durchgestreckt.
- Setze die Füße hüftweit auf und beuge die Hüfte, damit der Rücken dicht an der Sprossenwand ist.

Ausführung:

- Beuge die Arme.
- Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück indem du die Arme streckst.

Zielmuskulatur:

Trizeps (*M. Triceps brachii*)

Ausgangsposition



Endposition



Übungen an der Sprossenwand

5. Liegestütz mit erhöhten Füßen

Ausgangsposition:

- Stütze dich mit beiden Händen am Boden ab und stelle beide Füße auf eine der unteren Sprossen.
- Die Schultern sind direkt über den Handgelenken und der Oberkörper bildet mit den Beinen eine Linie.

Ausführung:

- Beuge die Arme und halte dabei die Spannung in Ober- und Unterkörper.
- Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück indem du die Arme streckst.

Zielmuskulatur:

- Großer Brustmuskel (*M. pectoralis major*)
- Deltamuskel (*M. Deltoideus*), Trizeps (*M. triceps brachii*)



6. Side Crunches in Seitenlage

Ausgangsposition:

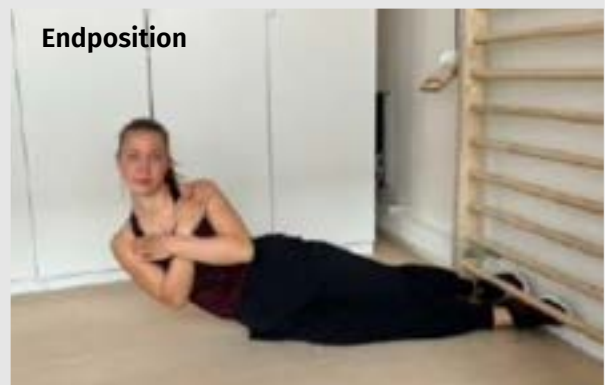
- Lege dich in Seitenlage mit den Füßen zur Sprossenwand gerichtet hin und stelle deine Füße unter die unterste Sprosse.
- Verschränke die Arme vor der Brust. Halte die Beine gestreckt und drücke mit den Füßen gegen die untere Sprosse, sodass Ganzkörperspannung aufgebaut wird.

Ausführung:

- Hebe den Oberkörper seitlich an. Halte diese Position kurz.
- Senke den Oberkörper kontrolliert wieder ab und kehre in die Ausgangsposition zurück.

Zielmuskulatur:

- Schräger Bauchmuskel (*M. Obliquus abdominis*)
- Querer Bauchmuskel (*M. Transversus abdominis*)
- Viereckiger Lendenmuskel (*M. Quadratus lumborum*)



Übungen an der Sprossenwand

7. Split Squat

Ausgangsposition:

- Stelle dich mit dem Rücken zur Sprossenwand und stelle einen Fuß auf eine der Sprossen.
- Nehme eine Ausfallschrittposition ein.

Ausführung:

- Beuge beide Knie und neige den Oberkörper leicht nach vorne.
- Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück indem du das vordere Bein streckst.

Zielmuskulatur:

- Großer Gesäßmuskel (*M. gluteus maximus*)
- Vorderer Oberschenkelmuskel (*M. Quadriceps femoris*)
- Oberschenkelrückseite (*Ischiocrurale Muskulatur*)
- Oberschenkelinnenseite (*Adduktoren*)

Ausgangs-
position



End-
position



8. L-Sitz

Ausgangsposition:

- Hänge dich mit gestreckten Armen an die oberste Sprosse. Der Körper hängt gerade nach unten, die Schultern sind aktiv und der Rumpf ist angespannt.

Ausführung:

- Hebe beide gestreckten Beine gleichzeitig nach vorne an, bis sie im 90° Winkel zum Oberkörper stehen (L-Position).
- Halte diese Position und kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.

Zielmuskulatur:

- Gerader Bauchmuskel (*M. rectus abdominis*)
- Hüftbeuger (*M. Iliopsoas*)
- Gerader Oberschenkelmuskel (*M. Rectus femoris*)

Ausgangs-
position



End-
position



Übungen mit Expandern

9. Bizepscurls

Ausgangsposition:

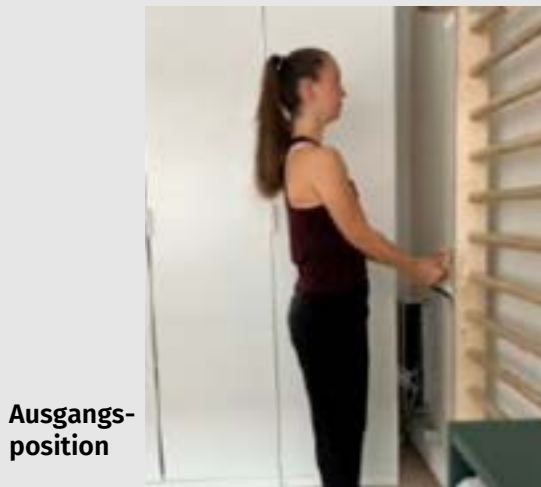
- Stelle dich mit Blickrichtung zur Sprossenwand und greife einen der unteren Expander mit beiden Händen.
- Die Handflächen sind nach oben gerichtet und die Ellenbogen sind dicht am Oberkörper.

Ausführung:

- Beuge beide Arme und ziehe dabei die Expander heran. 2) Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.

Zielmuskulatur:

Bizeps (*M. Biceps brachii*)



Ausgangs-
position



End-
position

10. Einarmiges Rudern

Ausgangsposition:

- Greife einen der oberen Expander mit einer Hand.
- Strecke den Arm und schiebe dich aus der Schulter heraus.

Ausführung:

- Ziehe den Ellenbogen dicht am Oberkörper vorbei nach hinten.
- Drehe zusätzlich beim Zurückziehen des Arms den Unterarm, sodass der Daumen nach oben gerichtet ist.

Zielmuskulatur:

- Breiter Rückenmuskel (*M. Latissimus dorsi*)
- Rautenmuskel (*M. Rhomboidei*)
- Trapezmuskel (*M. Trapezius*)
- Bizeps & Brachialis (*M. Biceps brachii*)



Ausgangs-
position



End-
position

Übungen mit Expandern

11. Rumpfrotation im Ausfallschritt

Ausgangsposition:

- Stelle dich seitlich zur Sprossenwand und greife einen der unteren Expander mit beiden Händen.
- Stelle dich in einen Ausfallschritt (das wandnahe Bein steht vorne).
- Drehe den Oberkörper zur Sprossenwand.

Ausführung:

- Drehe den Oberkörper nach vorne und ziehe dabei den Expander vor die Brust.
- Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.

Zielmuskulatur:

- Schräger Bauchmuskel (*M. obliquus abdominis*)
- Querverlaufender Bauchmuskel (*M. Transversus abdominis*)
- Gerader Bauchmuskel (*M. Rectus abdominis*)
- Rückenstrecker (*M. erector spinae*), Adduktoren

Ausgangs-
position



End-
position



12. Rumpfrotation nach schräg unten

Ausgangsposition:

- Stelle dich seitlich zur Sprossenwand und greife einen der oberen Expander mit beiden Händen.
- Stelle dich in einen weiten Stand und halte die Arme über den Kopf.

Ausführung:

- Ziehe die Arme diagonal nach unten und drehe den Oberkörper dabei zur Seite.
- Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.

Zielmuskulatur:

- Schräge Bauchmuskulatur (*M. obliquus abdominis*)
- Querverlaufender Bauchmuskel (*M. transversus abdominis*)
- Gerader Bauchmuskel (*M. Rectus abdominis*)
- Rückenstrecker (*M. Erector spinae*)

Ausgangs-
position



End-
position



Übungen mit Expandern

13. Rumpfflexion

Ausgangsposition:

- Stelle dich mit dem Rücken zur Sprossenwand und greife mit beiden Händen einen der oberen Expander.
- Stelle dich in einen hüftweiten Stand und beuge die Knie leicht. Beuge die Arme und halte den Expander über dem Kopf.

Ausführung:

- Beuge den Oberkörper nach vorne und mache dabei einen runden Rücken.
- Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.

Zielmuskulatur:

Gerade Bauchmuskulatur (*M. rectus abdominis*)

Ausgangs-
position



End-
position



14. Rudern

Ausgangsposition:

- Greife die unteren Expander und setze dich mit Blickrichtung zur Sprossenwand auf den Boden.
- Stütze beide Füße gegen die untere Sprosse. Die Beine sind gebeugt und der Rücken gerade.

Ausführung:

- Ziehe die Expander auf Brusthöhe und halte die Ellenbogen dabei nach Außen gerichtet.
- Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.

Zielmuskulatur:

- Trapezmuskel (*M. Trapezius*)
- Rautenmuskel (*M. Rhomboidei*)
- Deltamuskel (*M. deltoideus*)

Ausgangs-
position



End-
position



Übungen mit Expandern

15. Latziehen

Ausgangsposition:

- Greife die oberen Expander und setze dich mit dem Rücken zur Sprossenwand auf den Boden.
- Drücke die Fersen in den Boden, beuge leicht die Beine und halte den Rücken gerade.

Ausführung:

- Ziehe die Ellenbogen dicht an den Oberkörper heran.
- Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.

Zielmuskulatur:

- Breiter Rückenmuskel (*M. Latissimus dorsi*)
- Untergrätenmuskel (*M. Infrapinatus*)
- Kleiner Rundmuskel (*Teres minor*)
- Bizeps (*M. Biceps brachii*)

Ausgangs-
position



End-
position



16. Straight Arm Pulldown

Ausgangsposition:

- Greife einen der oberen Expander mit beiden Händen und stelle dich mit ausreichend Abstand zur Sprossenwand hin.
- Stelle dich in hüftweit hin, beuge leicht beide Knie und neige den Oberkörper leicht nach vorne.
- Die Arme sind die ganze Übung gestreckt.

Ausführung:

- Ziehe die Arme gestreckt nach unten.
- Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.

Zielmuskulatur:

- Breiter Rückenmuskel (*M. Latissimus dorsi*)
- Kleiner Rundmuskel (*Teres minor*)

Ausgangs-
position



End-
position



Übungen mit Expandern

17. Lateralflexion

Ausgangsposition:

- Stelle dich seitlich zur Sprossenwand und greife einen der oberen Expander mit beiden Händen.
- Stelle dich in eine weite Standposition und beuge leicht die Knie.

Ausführung:

- Neige den Oberkörper langsam zur Seite.
- Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.

Zielmuskulatur:

- Schräge Bauchmuskulatur (*M. Obliquus abdominis*)
- Quadratischer Lendenmuskel (*M. Quadratus lumborum*)

Ausgangs-
position



End-
position



Übungen mit Schrägbrett/Rollbrett

18. Rudern mit Expander auf dem Schrägbrett

Ausgangsposition:

- Hänge das Schrägbrett an die unterste Sprosse.
- Setze dich auf das Schrägbrett, greife die unteren Expander und stelle beide Füße gegen das Holz am Ende des Schrägbretts.
- Knie sind leicht gebeugt und der Rücken gerade.

Ausführung:

- Ziehe die Expander kontrolliert nach hinten. Die Ellenbogen zeigen nach außen.
- Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück

Zielmuskulatur:

- Trapezmuskel (*M. Trapezius*)
- Rautenmuskel (*M. Rhomboidei*)
- Deltamuskel (*M. deltoideus*)

Ausgangs-
position



End-
position



19. Rudern mit Rollbrett

Ausgangsposition:

- Hänge das Schrägbrett an die unterste Sprosse.
- Lege das Rollbrett auf das Schrägbrett.
- Setze dich auf das Rollbrett, greife die unteren Expander und stelle beide Füße gegen das Holz am Ende des Schrägbretts.
- Die Knie sind gebeugt und der Rücken gerade.

Ausführung:

- Ziehe die Expander kontrolliert nach hinten (die Ellenbogen zeigen nach außen) und strecke gleichzeitig dabei die Beine durch.
- Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.

Zielmuskulatur:

- Rautenmuskel (*M. Rhomboidei*)
- Deltamuskel (*M. Deltoideus*)
- Breiter Rückenmuskel (*M. Latissimus dorsi*)
- Vorderer Oberschenkelmuskel (*M. quadriceps femoris*)

Ausgangs-
position



End-
position



Übungen mit Schrägbrett/Rollbrett

20. Cable Twist (sitzend)

Ausgangsposition:

- Hänge das Schrägbrett an die unterste Sprosse.
- Setze dich auf das Schrägbrett, greife die unteren Expander und stelle beide Füße gegen das Holz am Ende des Schrägbretts.
- Knie sind leicht gebeugt und der Rücken gerade.

Ausführung:

- Ziehe die Expander kontrolliert nach hinten. Die Ellenbogen zeigen nach außen.
- Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.

Zielmuskulatur:

- Schräge Bauchmuskulatur (*M. obliquus abdominis*)
- Querverlaufende Bauchmuskulatur (*M. transversus abdominis*)

Ausgangs-
position



End-
position



21. Sit-Up auf Schrägbrett

Ausgangsposition:

- Hänge das Schrägbrett an eine der Sprossen (je steiler desto schwieriger).
- Setze dich mit Blickrichtung zur Sprossenwand auf das Schrägbrett und hake dich mit beiden Füßen unter die Sprosse ein.
- Verschränke die Arme vor der Brust oder hinter dem Kopf.

Ausführung:

- Sitze aufrecht und rolle dann Wirbel für Wirbel den Rücken ab. Bis die Schulterblätter das Schrägbrett berühren.
- Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück, indem du dich mit runden Rücken nach oben aufrollst.

Zielmuskulatur:

- Gerade Bauchmuskulatur (*M. Rectus abdominis*)
- Hüftbeuger (*M. iliopsoas*)

Ausgangs-
position



End-
position



Übungen mit Schrägbrett/Rollbrett

22. Adduktorenkräftigung mit dem Rollbrett

Ausgangsposition:

- Hänge das Schrägbrett an der untersten Sprosse ein.
- Lege das Rollbrett auf das Schrägbrett und Knie dich seitlich vor das Rollbrett.
- Lege ein Knie auf das Rollbrett.

Ausführung:

- Abduziere das Bein, welches auf dem Rollbrett aufliegt.
- Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück, indem du das Knie wieder heranziehst.

Zielmuskulatur:

- Adduktoren (*M. Adductor longus, brevis und Magnus*)
- Schlanker Muskel (*M. Gracilis*)
- Kamm-Muskel (*M. pectineus*)

Ausgangs-
position



End-
position



23. Crunch in Plankposition

Ausgangsposition:

- Hänge das Schrägbrett an der untersten Sprosse ein.
- Stütze dich mit beiden Händen am Ende des Schrägbretts ab und stelle deine Füße auf das Rollbrett.
- Nehme eine Plankposition ein. Die Schultern sind über den Handgelenken und Ober- und Unterkörper bilden eine Linie.

Ausführung:

- Ziehe die Knie zur Brust.
- Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.

Zielmuskulatur:

- Gerade Bauchmuskulatur (*M. rectus abdominis*)

Ausgangs-
position



End-
position



Übungen mit Schrägbrett/Rollbrett

24. Hüftheben in Plankposition mit dem Rollbrett

Ausgangsposition:

- Hänge das Schrägbrett an der untersten Sprosse ein und lege das Rollbrett auf das Schrägbrett.
- Stütze dich mit beiden Händen auf dem Boden vor dem Schrägbrett ab und stelle deine Füße auf das Rollbrett.
- Nehme eine Plankposition ein.

Ausführung:

- Ziehe die Beine gestreckt heran, indem du die Hüfte nach oben führst. Arme und Oberkörper sollten eine Linie bilden.
- Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.

Zielmuskulatur:

- Gerade Bauchmuskulatur (*M. rectus abdominis*),
- Querverlaufende Bauchmuskulatur (*M. Transversus abdominis*),
- Deltamuskel (*M. Deltoideus*)



25. Hamstring Curls (beidbeinig)

Ausgangsposition:

- Hänge das Schrägbrett an der untersten Sprosse ein und lege das Rollbrett an den Anfang des Schrägbretts.
- Lege dich vor dem Schrägbrett in Rückenlage auf den Boden und stelle deine Füße auf das Rollbrett.
- Hebe die Hüfte an.

Ausführung:

- Strecke langsam die Beine und schiebe das Rollbrett von dir weg.
- Halte die Position kurz und ziehe das Rollbrett wieder heran, indem du die Knie beugst.

Zielmuskulatur:

- Beinbeuger (*Ischiocrurale Muskulatur*),
- Großer Gesäßmuskel (*M. Gluteus maximus*)



Übungen mit Schrägbrett/Rollbrett

26. Hamstring Curls (einbeinig)

Ausgangsposition:

- Hänge das Schrägbrett an der untersten Sprosse ein und lege das Rollbrett an den Anfang des Schrägbretts.
- Lege dich vor dem Schrägbrett in Rückenlage auf den Boden und stelle einen Fuß auf das Rollbrett und hebe das andere Bein an.
- Hebe die Hüfte an.

Ausführung:

- Strecke langsam das Bein und schiebe das Rollbrett von dir weg.
- Halte die Position kurz und ziehe das Rollbrett wieder heran, indem du das Knie beugst.

Zielmuskulatur:

- Beinbeuger (*Ischiocrurale Muskulatur*),
- Großer Gesäßmuskel (*M. Gluteus maximus*)

Ausgangs-
position



End-
position



27. Plank (kniend) auf dem Rollbrett

Ausgangsposition:

- Hänge das Schrägbrett an der untersten Sprosse ein und lege das Rollbrett an den Anfang des Schrägbretts.
- Komme in eine kniende Plankposition und lege die Unterarme auf das Rollbrett.

Ausführung:

- Schiebe das Rollbrett nach vorne und halte die Ganzkörperspannung.
- Halte die Position kurz und ziehe das Rollbrett wieder heran, indem du die Unterarme wieder heranziehst.

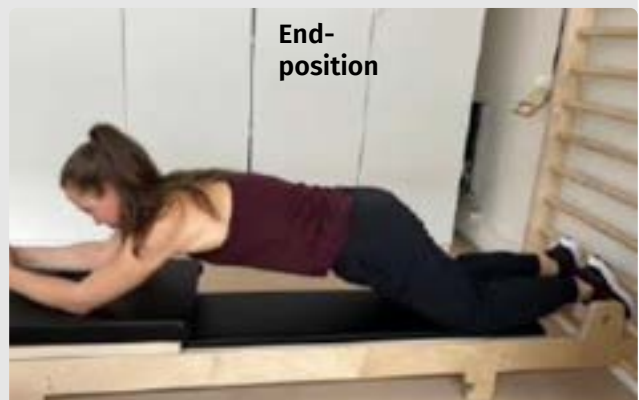
Zielmuskulatur:

- Querverlaufende Bauchmuskulatur (*M. Transversus abdominis*),
- Gerader Bauchmuskel (*M. Rectus abdominis*),
- Deltamuskel (*M. Deltoideus*)

Ausgangs-
position



End-
position



Übungen mit Schrägbrett/Rollbrett

28. Beinheben auf dem Schrägbrett

Ausgangsposition:

- Hänge das Schrägbrett an eine der Sprossen ein (je steiler, desto schwieriger).
- Hänge dich an die Sprossenwand, sodass du mit dem Rücken auf dem Schrägbrett aufliegst.

Ausführung:

- Hebe nun die Beine gestreckt nach oben.
- Halte die Position kurz und kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.

Zielmuskulatur:

- Gerader Bauchmuskel (*M. Rectus abdominis*),
- Hüftbeuger (*M. Iliopsoas*)

Ausgangs-
position



End-
position



29. Rudern in Bauchlage auf dem Schrägbrett mit Expandern

Ausgangsposition:

- Hänge das Schrägbrett an eine der Sprossen ein.
- Lege dich in Bauchlage auf das Schrägbrett und greife die unteren Expander.

Ausführung:

- Ziehe die Ellenbogen nach hinten. Die Ellenbogen sind nach außen gerichtet.
- Halte die Position kurz und kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.

Zielmuskulatur:

- Rautenmuskel (*M. Rhombideus*)
- Trapezmuskel (*M. Trapezius*)
- Deltamuskel (*M. Deltoideus*)
- Breiter Rückenmuskel (*M. Latissimus dorsi*)

Ausgangs-
position



End-
position



Übungen mit Schrägbrett/Rollbrett

30. Latziehen mit Schrägbrett und Expandern

Ausgangsposition:

- Hänge das Schrägbrett an eine der Sprossen ein.
- Lege dich in Bauchlage auf das Schrägbrett und greife die oberen Expander.

Ausführung:

- Ziehe die Ellenbogen dicht an den Oberkörper heran.
- Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.

Zielmuskulatur:

- Breiter Rückenmuskel (*M. Latissimus dorsi*)
- Untergrätenmuskel (*M. Infrapinatus*)
- kleiner Rundmuskel (*Teres minor*)
- Bizeps (*M. Biceps brachii*)

Ausgangs-
position



End-
position

