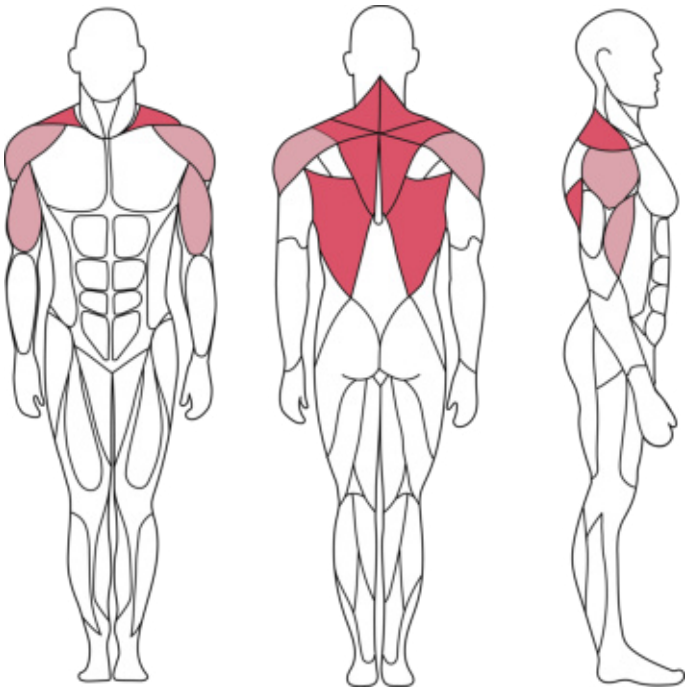
1.Rudern mit Langhantel

Hilfsmittel: Langhantel
Schwierigkeit: ★★★☆☆

1) Hüftbreiten Stand einnehmen
2) Langhantel schulterbreit im Untergriff greifen
3) Knie leicht anwinkeln und Oberkörper nach vorne beugen
4) Langhantel in Richtung Bauchnabel ziehen
5) Gewicht zurück in die Ausgangsposition führen
6) Auf geraden Rücken achten

Beanspruchte Muskulatur



Primär

- **Latissimus**
- **oberer Rücken (Trapez)**

Sekundär

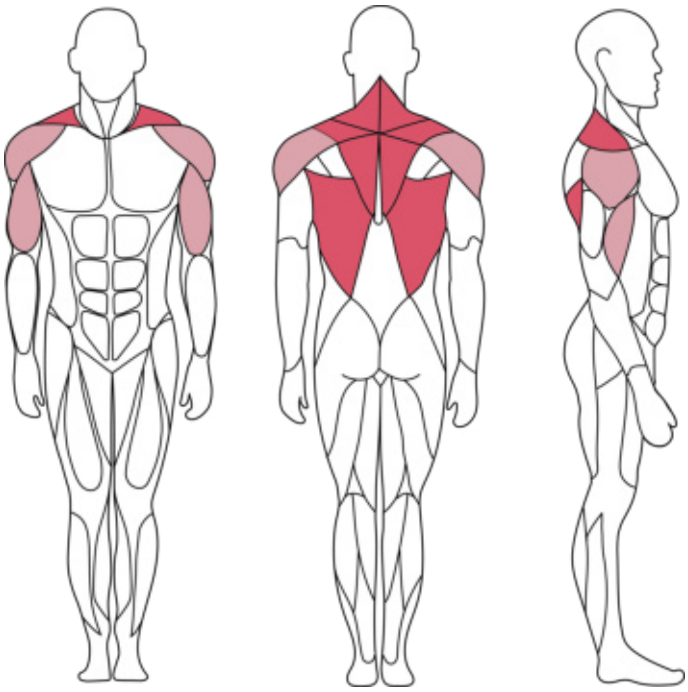
- **Bizeps**
- **hintere Schulter**

2.Latzug

Hilfsmittel: Latzug
Schwierigkeit: ★★☆☆☆

1) Auf Latzug Bank setzen
2) Latzugstange im schulterbreiten Obergriff greifen
3) Stange zur unteren Brust führen
4) Latzugstange zurück in die Ausgangsposition führen
5) Auf vor dem Körper positionierte Ellenbogen und waagerechte Latzugstange achten

Beanspruchte Muskulatur



Primär

- **Latissimus**
- **oberer Rücken (Trapez)**

Sekundär

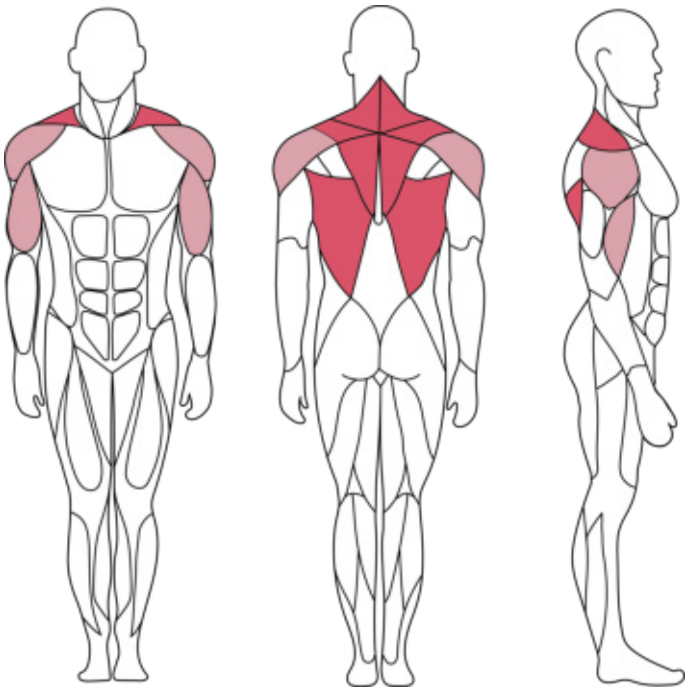
- **Bizeps**
- **hintere Schulter**

3.Australian Pull-Ups

Hilfsmittel: erhöhte Halterung
Schwierigkeit: ★★☆☆☆

1) Hüfthohe TRX-Bänder von unten greifen
2) Arme ausgestreckt halten; nur Füße haben Bodenkontakt
3) Brust in Richtung Griffe ziehen
4) Position halten
5) Zurück in Ausgangsposition gehen

Beanspruchte Muskulatur



Primär

- **Latissimus**
- **oberer Rücken (Trapez)**

Sekundär

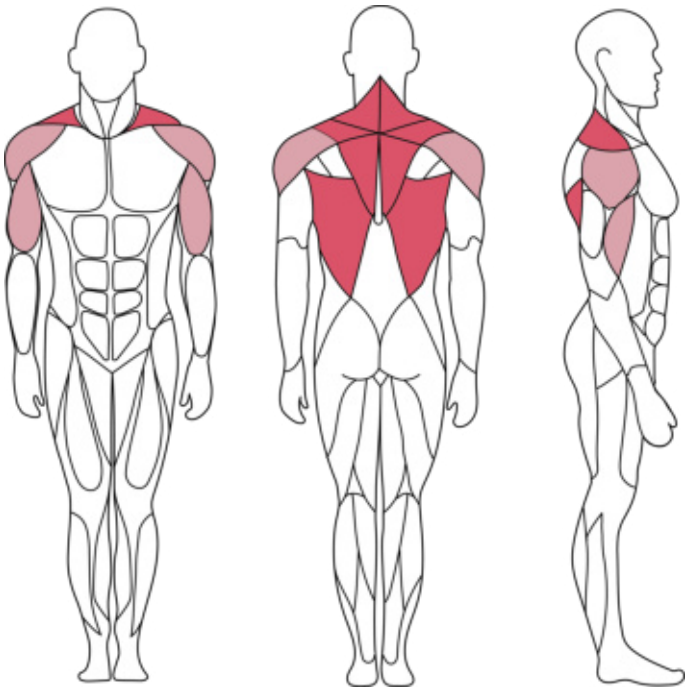
- **Bizeps**
- **hintere Schulter**

4.Vorgebeugtes Rudern mit Kurzhanteln

Hilfsmittel: Kurzhanteln
Schwierigkeit: ★★★☆☆

1) Hüftbreiten Stand einnehmen
2) Kurzhanteln im Hammergriff greifen
3) Knie leicht anwinkeln und Oberkörper nach vorne beugen
4) Kurzhanteln seitlich auf Höhe der Brust ziehen
5) Gewicht zurück in die Ausgangsposition führen
6) Auf geraden Rücken achten

Beanspruchte Muskulatur



Primär

- **Latissimus**
- **oberer Rücken (Trapez)**

Sekundär

- **Bizeps**
- **hintere Schulter**