



Muskulatur	zu beachten	Alternative
Lattissimus	Hände zusammen über dem Kopf Band hinter dem Rücken auseinanderziehen	Lat ziehen
Schulterblatt	Hände zusammen vor dem Körper Band an die Brust ziehen Ellbogen bleiben fast gestreckt	reverse Butterfly
Brust Schulter Rumpf	Breite Liegestütze Hände über Schulterbreite aufsetzen Körper eine Linie dyn-stat Atmung: ausatmen beim Hochdrücken	Bankdrücken
Trizeps Rücken	Ellbogen max 90° beugen Schultern zusammen Becken kippen, bauch spannen dynamisch	am Seilzug Trizeps
Rücken Po Schulter	li Arm-re Bein strecken-halten wieder beugen	
Schulterblatt Rücken	Kopf in Verlängerung Wirbelsäule Brustkorb heben Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen heben-halten dynamisch-statisch	auf Ball - Bank
Po unterer Rücken Oberschenkel	statisch Becken oben lassen	
	Variante: ein Bein strecken	

