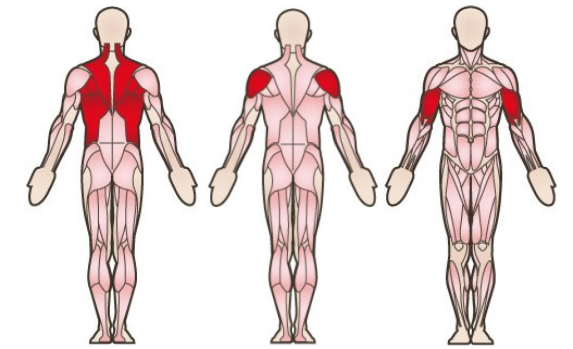


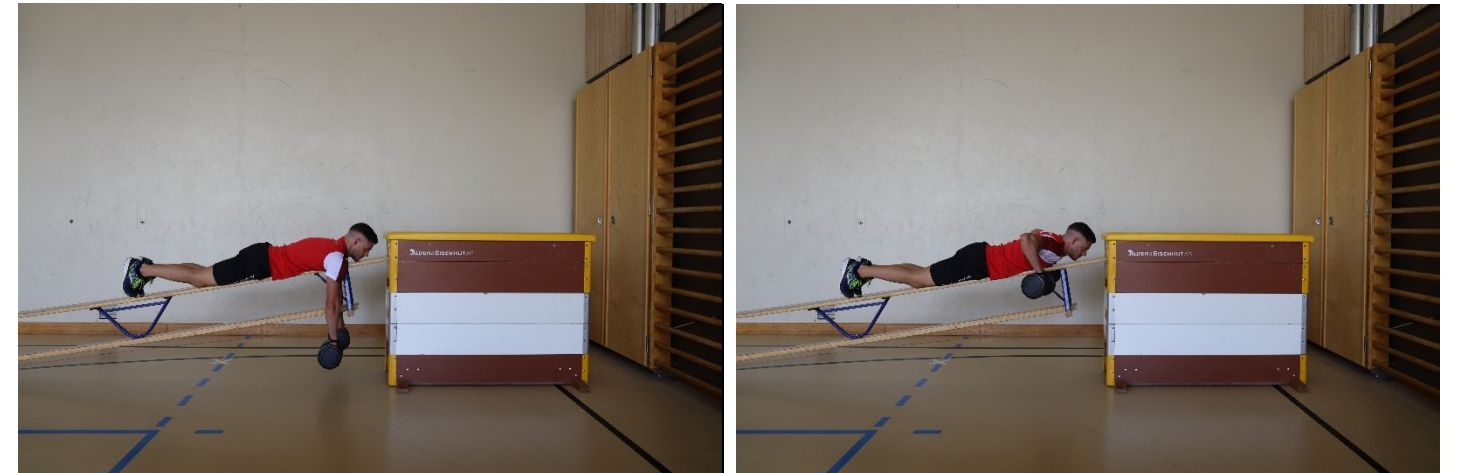
# Extension und Flexion der Arme in Bauchlage (Ruderzug)



**Oberkörper:  
Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger**

Bauchlage auf der schrägen Langbank (Langbank am Schwedenkasten oder an der Sprossenwand eingehängt), Arme nach unten (fast) ausgestreckt mit den Hanteln in den Händen, die Handrücken zeigen nach vorne in Blickrichtung (Obergriff), Hände/Hanteln bis ungefähr Höhe Liegefläche zum Körper/zur Brust ziehen (Schulterblätter zusammenziehen).

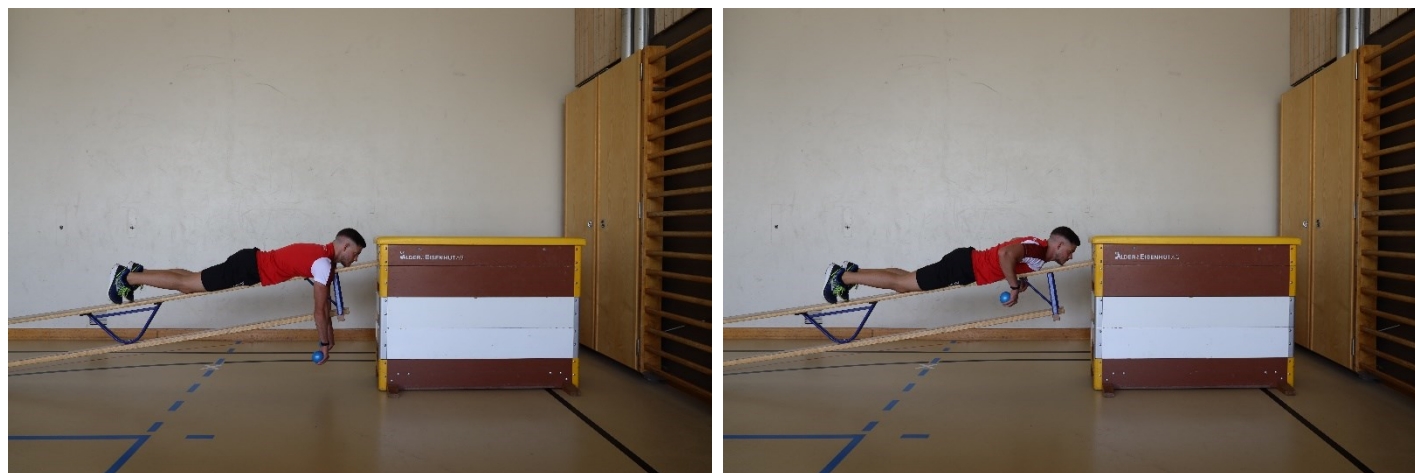
**Achtung:** Arme nicht vollständig durchstrecken (Spannung halten).



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

## Vereinfachung

- Weniger Gewicht.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

## Erschwerung

- Mehr Gewicht.

Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Schwedenkasten (2 Tn möglich)/Sprossenwandspalte, 1 Langbank, 2 Kurzhanteln (mittelschwer)  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 2 Kurzhanteln (leicht)/Gewichtsbälle, 2 Kurzhanteln (schwer)