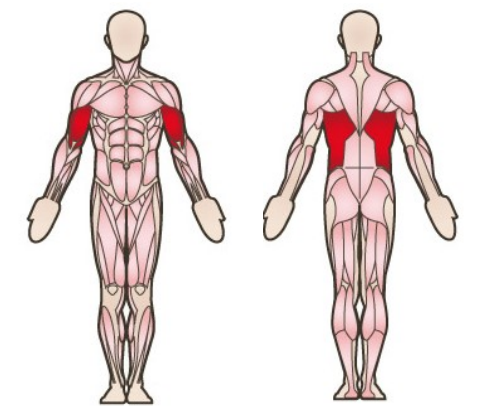


Extension und Flexion der Arme im Sitz / Kniestand – Behind the Neck Lat Pulldown



**Oberkörper:
Schultermuskulatur, Armbeuger**

In sitzender (oder kniender) Position die fast gestreckten Arme in Hochhalte, die Stange langsam hinter den Kopf und zurück zur Ausgangsposition führen.

Achtung: Schultern bleiben tief.

Variante: Je breiter die Griffhaltung, desto mehr wird die obere Rücken- sowie die Schultermuskulatur beansprucht.

Startposition



- Sitzend oder auf dem Boden kniend, Oberkörper aufrecht (Rumpf angespannt).
- Arme (fast) durchgestreckt in Hochhalte, Stange im Obergriff halten.

Endposition



- Stange hinter den Kopf ziehen.
- Rumpf bleibt aufrecht.

Material: Kabelzug (hoch), Stuhl