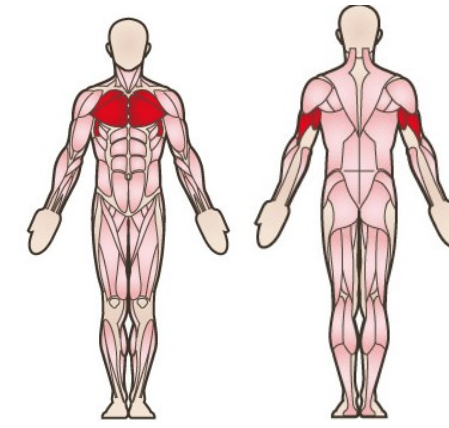


Extension und Flexion der Arme in Rückenlage



Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker

Die Langhantel wird in Rückenlage auf der Flachbank angehoben, bis die Arme fast gestreckt sind. Anschliessend die Stange soweit absenken, bis sie (einen leichten) Kontakt mit dem Brustbereich bekommt und danach die Arme wieder anheben, bis die Arme fast gestreckt sind.

Achtung: Wird mit viel Gewicht gearbeitet, sollte diese Übung aus Sicherheitsgründen zu zweit ausgeübt werden. Der Helfer stellt sich zur Unterstützung beim Kopf des Trainierenden hin, um das Gewicht im Notfall anzuheben.

Startposition



- Rückenlage auf der Flachbank
- Fassen der Hantel etwas mehr als schulterbreit im Obergriff
- Beine sind entweder angewinkelt in Hochhalte oder auf dem Boden bzw. der Flachbank abgestellt

Endposition



- Arme (fast) durchgestreckt.

Material: Flachbank, Langhantel