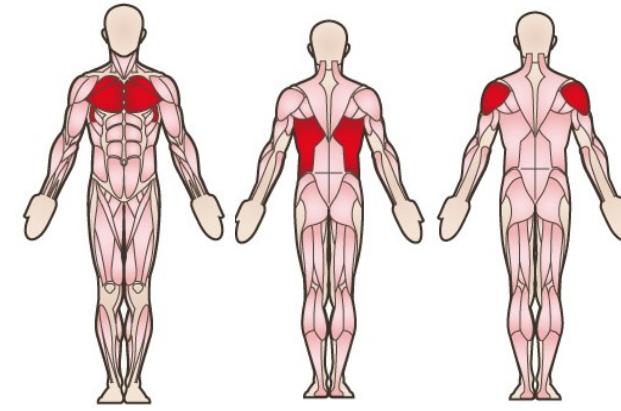


# Senken und Anheben der Arme im Stand



## Oberkörper: Schultermuskulatur, Brustmuskulatur

Im Stand umfassen die Hände die Stange schulterbreit in Hochhalte, die weiterhin fast ausgestreckten Arme nach unten in Richtung der Oberschenkel und zurück in die Ausgangsposition führen.

Achtung: Während der ganzen Übung den Rücken gerade halten. Die Bewegung erfolgt nur aus den Schultern, nicht aus dem Oberkörper.

### Startposition



- Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt.
- Bein und Gesäßmuskulatur angespannt.
- Arme fast gestreckt in Hochhalte, die Hände umfassen die Stange im Obergriff.

### Endposition



- Stange berührt fast die Brust.
- Ellenbogen befinden sich hinter dem Körper.
- Rumpf bleibt stabil in der Ausgangsposition.

**Material:** Kabelzug (hoch)