

## Kraft – Langhantel: Bankziehen

Diese Übung wird am besten mithilfe eines Trainingspartners ausgeführt. Der Athlet kräftigt mit einer Hantel und auf einem Schwedenkasten liegend die Arm- und Rückenmuskulatur.

Auflage auf einem Kasten bis zur Hüfte, ein Partner stützt die Beine. Bei waagrecht gestrecktem Rücken die Stange mit engem oder breitem Griff bis zur Brust hochziehen und senken.



**Bemerkung:** Für das Heben von schwereren Lasten ist eine Auflage des Oberkörpers von Vorteil. Dazu ein spezielles Bankziehgerät oder ein Brett zwischen zwei Schwedenkasten verwenden.

### Variation

Enger oder breiter Griff an der Hantel.

### einfacher

Ohne Zusatzgewichte ausführen.

Quelle: mobilepraxis 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**