

## Training mit Hilfsmitteln – Pads: Lat Pull

Diese Übung eignet sich für die Kräftigung der Rückenmuskulatur sehr gut. Sie kann zusätzlich erschwert werden.

In einer halbkreisförmigen Bewegung die Pads zum Körper und wieder weg führen.

### Variation

#### schwieriger

Mit der Grösse und dem Tempo der Bewegung variieren.



Endposition



Ausgangsposition

---

Quelle: Zeitschrift 05/2008, S. 27, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**