

Krafttraining zu zweit – Oberkörper: Pull-over

Während dieser Übung zur Kräftigung der Brust-, Bauch- und Armstreckmuskulatur sowie des breiten Rückenmuskels, liegt eine Person auf einer Bank, die andere leistet stehend Unterstützung.



Pull-over-Bewegung in Rückenlage auf dem Kasten. Mit gestreckten Armen ausführen.

Material: Bank, Schwedenkastenelemente

Quelle: «mobile» 4/2006, S. 22-23, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO