

Krafttraining zu zweit – Oberkörper: Schmetterling

Während dieser Übungen werden sowohl der grosse Brustmuskel als auch die Oberarmmuskulatur trainiert. Die Ausführung erfolgt sitzend.



Aus dem Sitz die Arme horizontal nach vorne führen. Partner gibt an den Handgelenken Widerstand.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO