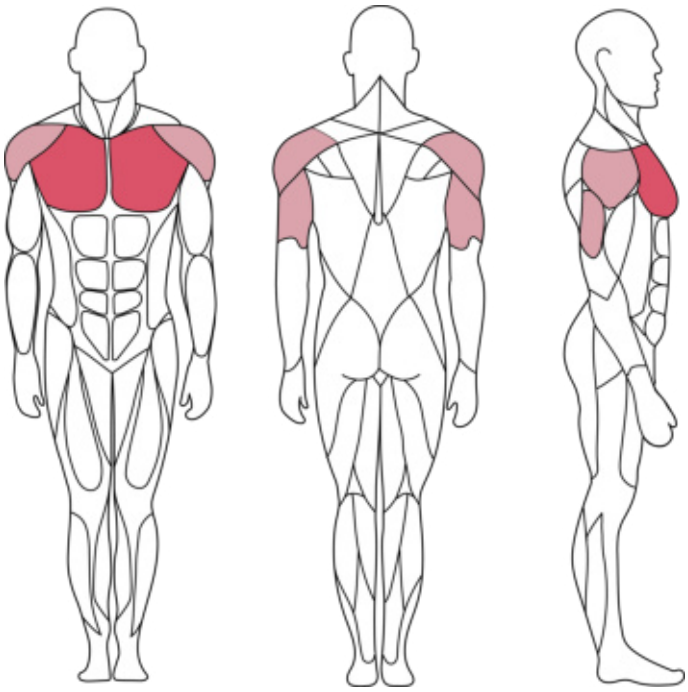
1.Bankdrücken mit Lang-/ Kurzhantel

Hilfsmittel: Lang-/ Kurzhantel(n)
Schwierigkeit: ★★☆☆☆

1) Im Liegen leichtes Hohlkreuz aufbauen
2) Stange etwas breiter als schulterbreit greifen
3) Stange zur unteren Brust führen
4) Zurück in die Ausgangsposition drücken
5) Auf fixierte Schulter achten

Beanspruchte Muskulatur



Primär

- **Brust**

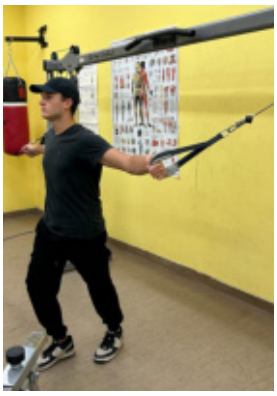
Sekundär

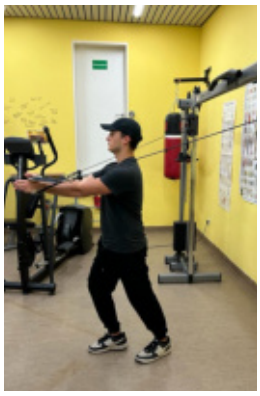
- **Trizeps**
- **vordere Schulter**

2.Butterfly am Kabelturm

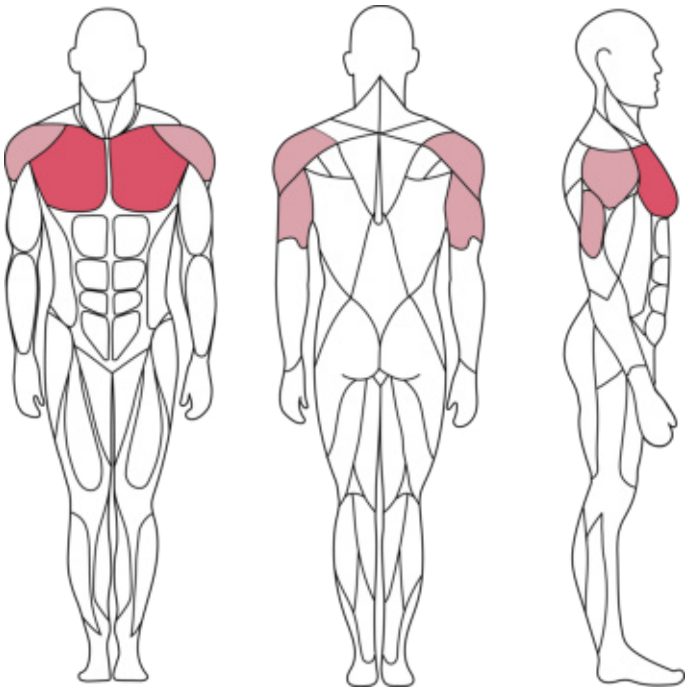
Hilfsmittel: Kabelturm
Schwierigkeit: ★★☆☆☆

1) Griffe nehmen und leicht nach vorne gebeugte Stellung einnehmen
2) Arme leicht angewinkelt vor dem Körper zusammen bringen
3) Zurück in die Ausgangsposition gehen





Beanspruchte Muskulatur



Primär

- **Brust**

Sekundär

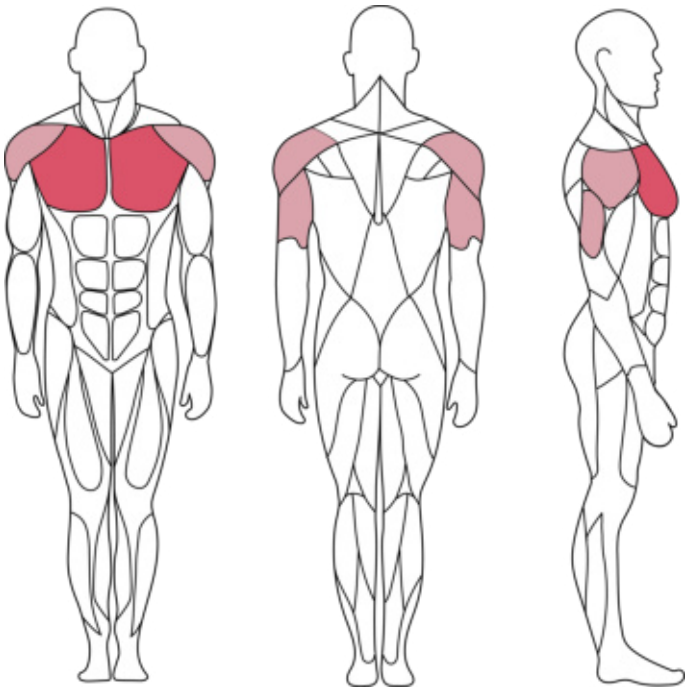
- **Trizeps**
- **vordere Schulter**

3.Breite Liegestützen

Hilfsmittel: Körpergewicht
Schwierigkeit: ★★☆☆☆

1) Liegestütz Position einnehmen
2) Hände etwas breiter als schulterbreit positionieren
3) Ellenbogen beim Runtergehen nach außen führen
4) Zurück in die Ausgangsposition drücken

Beanspruchte Muskulatur



Primär

- **Brust**

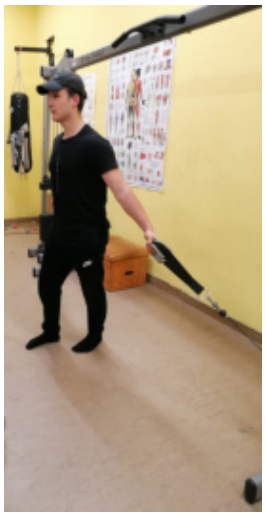
Sekundär

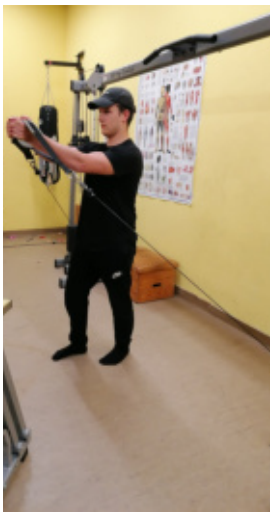
- **Trizeps**
- **vordere Schulter**

4.Flys von Unten

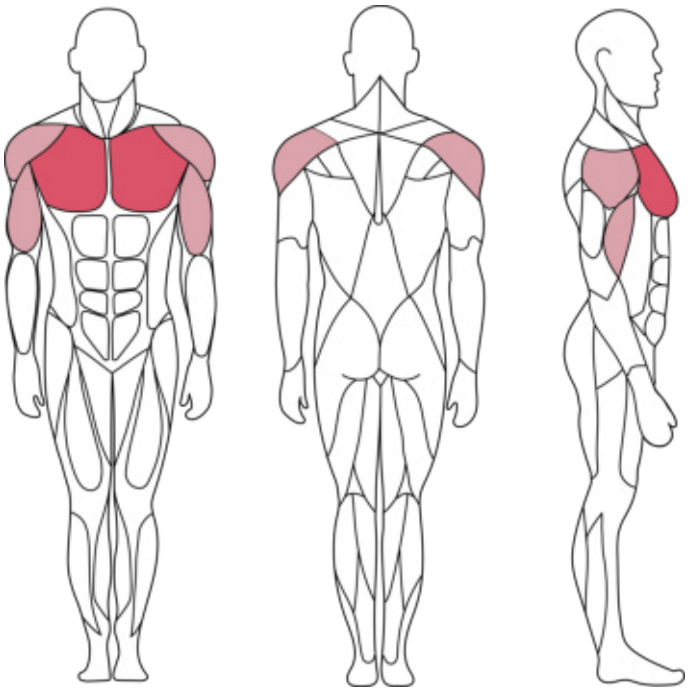
Hilfsmittel: Kabelturm
Schwierigkeit: ★★★☆☆

1) Im Ausfallschritt positionieren
2) Kabelzug beidseitig ganz nach unten stellen
3) Arme fast ausgestreckt halten
4) Hände von Hüfthöhe aus ohne Anwinkeln vor die Nase führen
5) Zurück in die Ausgangsposition führen
6) Auf fixierte Ellenbogen achten





Beanspruchte Muskulatur



Primär

- **Brust**

Sekundär

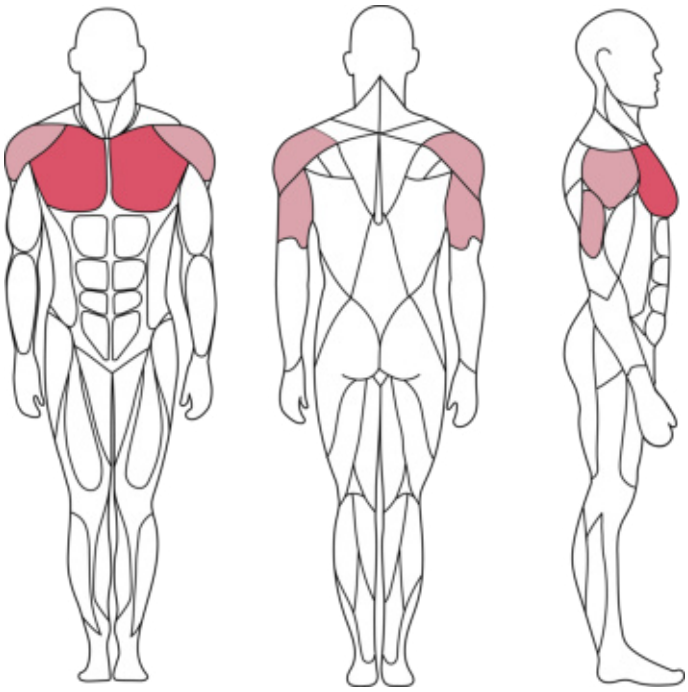
- **Bizeps**
- **Schulter**

5.Liegestützen mit Schulterklopfen

Hilfsmittel: Körpergewicht
Schwierigkeit: ★★★☆☆

1) Liegestützposition einnehmen
2) Brust zum Boden senken und zurück in die Ausgangsposition drücken
3) Abwechselnd mit den Händen jeweils gegenüberliegende Schulter berühren

Beanspruchte Muskulatur



Primär

- **Brust**

Sekundär

- **Trizeps**
- **vordere Schulter**