

Bankziehen

Material:

Langbank

Trainierte Muskelgruppen:

Armmuskulatur, Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung:

Lege dich mit dem Bauch auf die Langbank.

Übungsausführung:

Greife mit den Armen weit nach vorn und ziehe deinen ganzen Körper soweit es geht vorwärts (Bild 1). Hat der Körper die Arme überholt, nehme die Arme wieder nach vorn und mache einen weiteren Durchzug.

Variationen:

- Lege dich mit dem Rücken auf die Langbank und ziehe den Körper, indem du neben dem Körper die Bank greifst, nach vorn. (Bild 2)
- Lege dich mit dem Rücken auf die Langbank und ziehe dich, indem du hinter dem Kopf die Bank greifst, nach hinten. (Bild 3)

