

Breiter Rückenmuskel (Latissimus)

Latziehen im Sitzen:

- Wickeln Sie ein Handtuch um die beiden Türklinken einer geöffneten Tür.
- Setzen Sie sich im Langsitz davor, sodass sich die Tür zwischen Ihren Beinen befindet.
- Ziehen Sie sich nun mit dem Handtuch in Richtung Tür hoch und drücken Sie sich dabei mit den Füßen zurück.

>> Achten Sie darauf, dass das Handtuch während der Übung nicht vom Griff rutschen kann.

