

Armzug

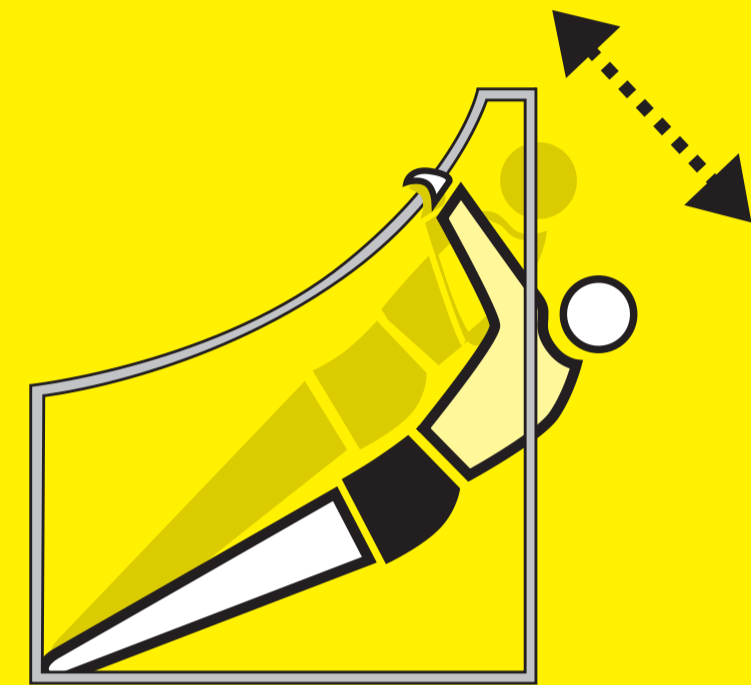
MODUL KRAFT (Arme/Rücken)



4F circle

EINE MARKE VON PLAYPARC

leicht

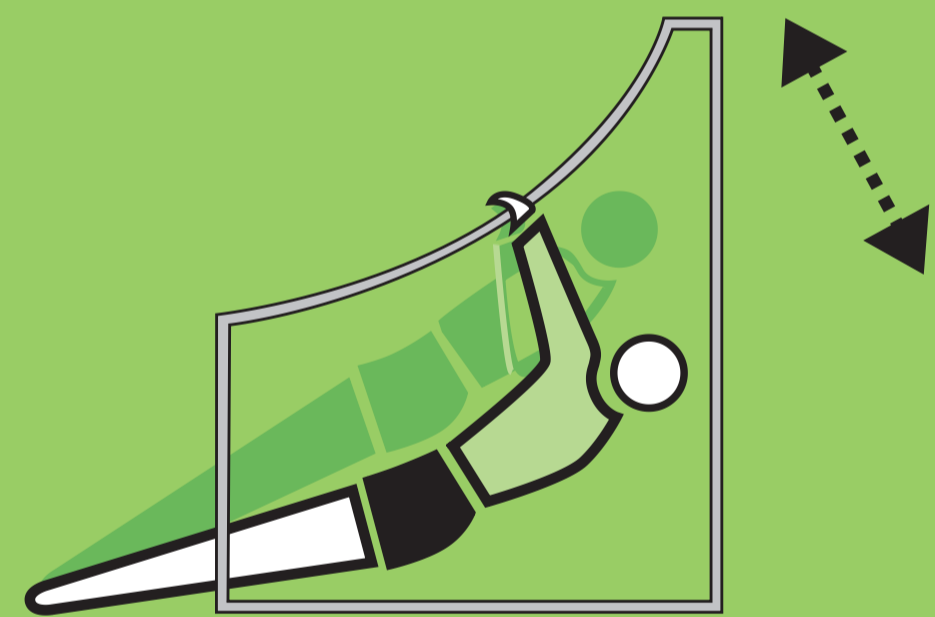


Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition. Nehmen Sie hierbei eine **gestreckte und gespannte Körperposition** ein. Heben und senken Sie Ihren Körper, wie in der Skizze angedeutet. Wählen Sie die Hangposition so, dass nach 12-15 Wiederholungen eine **deutliche Anstrengung** spürbar ist.

12-15

Wiederholungen
2-4 mal

mittel

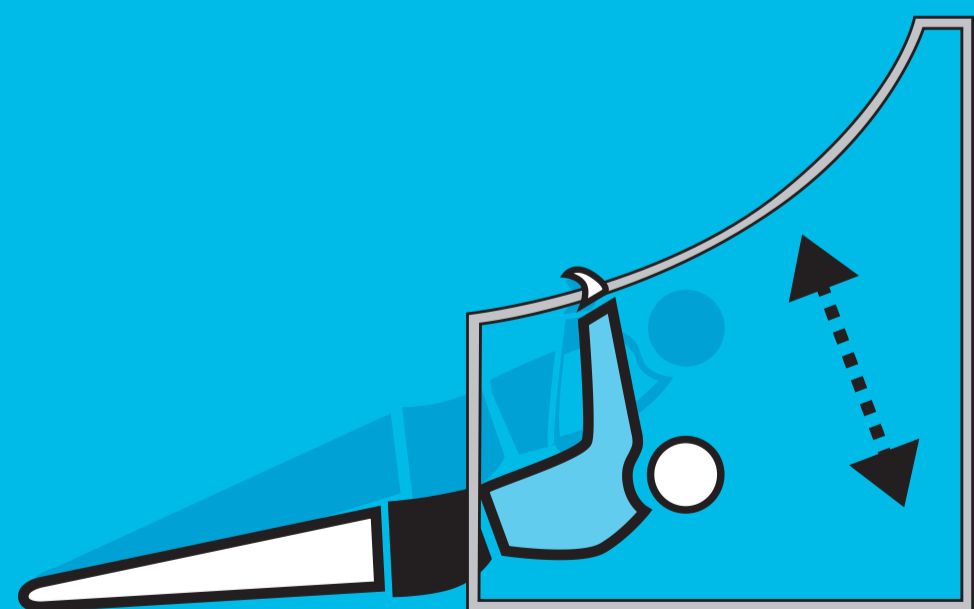


Nach 4 Wochen regelmäßigem Training wählen Sie die Hangposition **tiefer**, so dass wiederum nach 12-15 Wiederholungen eine **deutliche Anstrengung** spürbar ist.

12-15

Wiederholungen
2-4 mal

schwer



Wählen Sie **nach 6 Wochen** weiterem regelmäßigem Training die Hangposition **erneut tiefer**, so dass wiederum nach 12-15 Wiederholungen eine **deutliche Anstrengung** spürbar ist.

12-15

Wiederholungen
2-4 mal