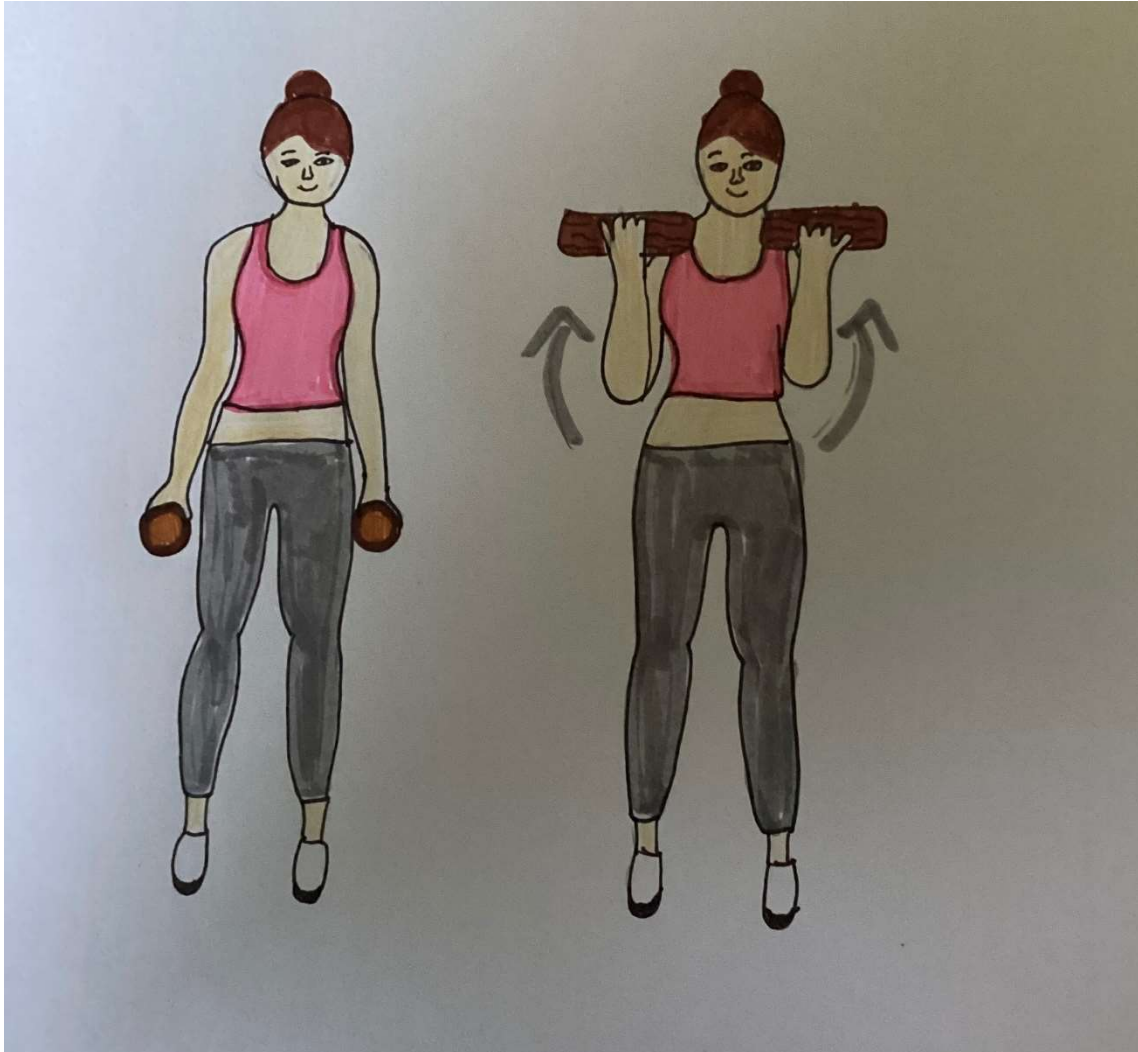


STATION 4

Biceps Curls



Durchführung:

Zunächst stellt man sich aufrecht hin. Dabei immer darauf achten, dass man hüftbreit steht und die Knie gebeugt sind, aber der Rücken immer noch gerade ist. Dann nimmt man den "Baumstamm" im Untergriff (**Daumen umfassen den Baumstamm**). Der Baumstamm wird dann langsam zu den Schultern bewegt und auch wieder langsam in die Ausgangsstellung geführt.

Wiederholung:



10x



15x