

## Zweiköpfiger Armbeuger (Biceps Brachii)

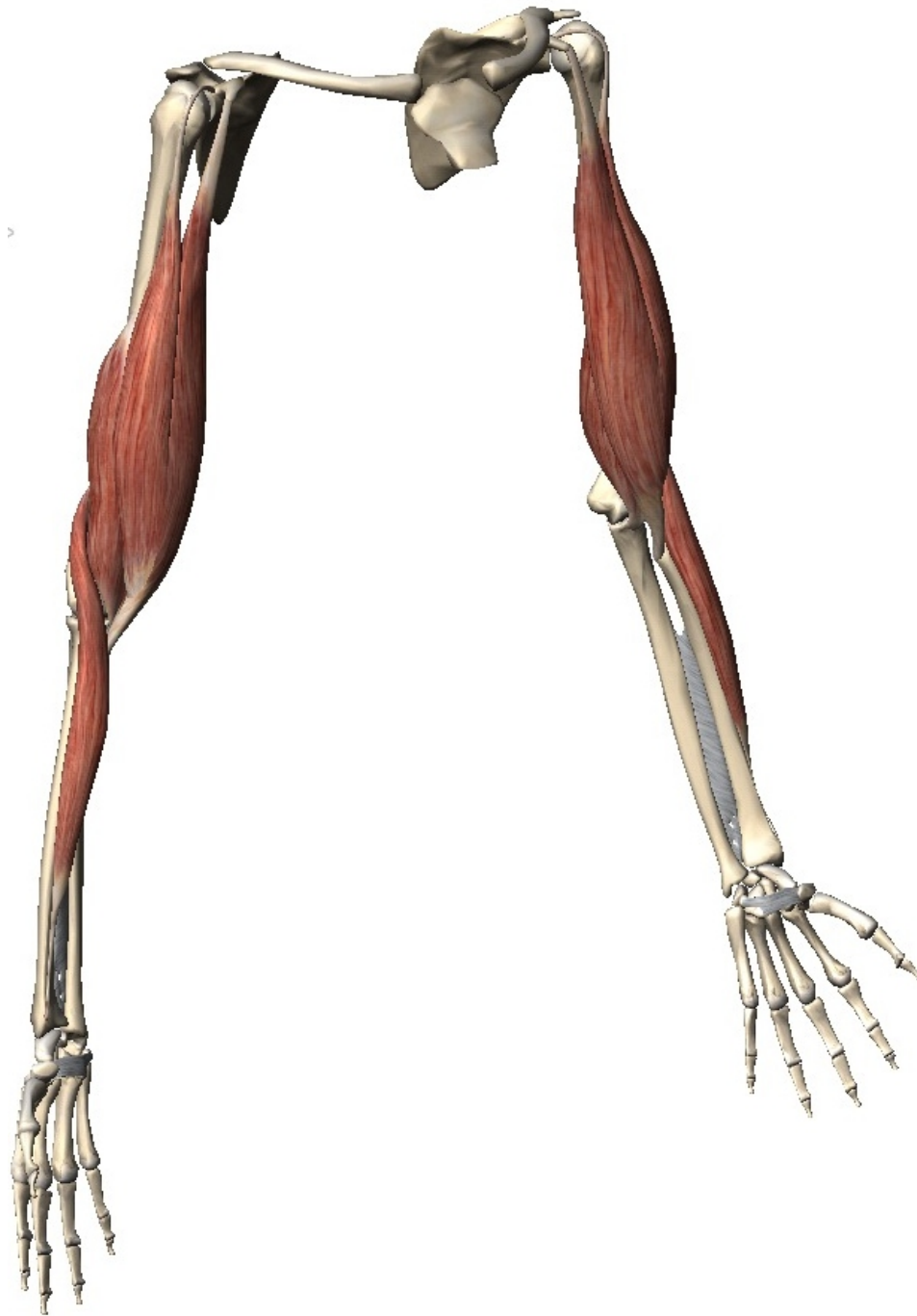
Der Biceps entspringt an zwei Stellen am Schulterblatt. Diese beiden Köpfe laufen in einen gemeinsamen Muskelbauch und eine gemeinsame Sehne zusammen und setzen an der Speiche des Unterarms an.

Bewegung:

- beugen des Arms im Ellenbogengelenk
- nach vorne führen des Arms
- nach aussen rotieren des Unterarms

Übung für Einsteiger:

Bicepscurls am Gerät oder Kabelzug



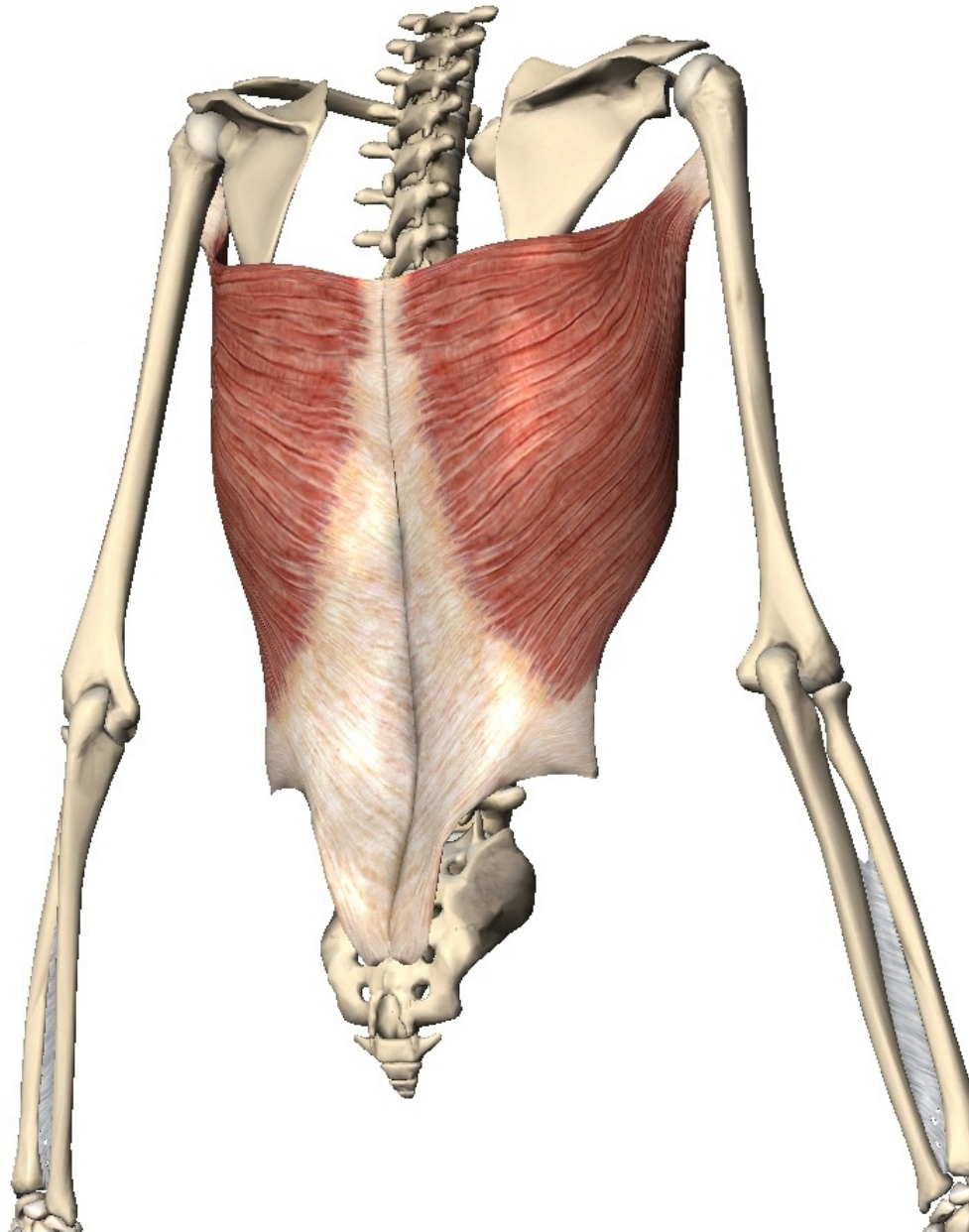
Übung für Fortgeschrittene:

Bicepscurls mit Kurz- oder Langhanteln mit eingedrehtem Unterarm (grössere Beanspruchung in Unterarmmuskulatur)



# breiter Rückenmuskel (Latissimus dorsi)

---



Der breite Rückenmuskel entspringt am 7. Brust- bis 5. Lendenwirbel, Kreuzbein und Beckenkamm und setzt oben innen am Oberarmknochen an.

Bewegung:

- seitlich zum Körper ziehen des Armes
- nach hinten führen

Übung für Einsteiger:

Lstzug am Gerät oder Kabelzug



Übung für Fortgeschrittene:  
Klimmzug frei

