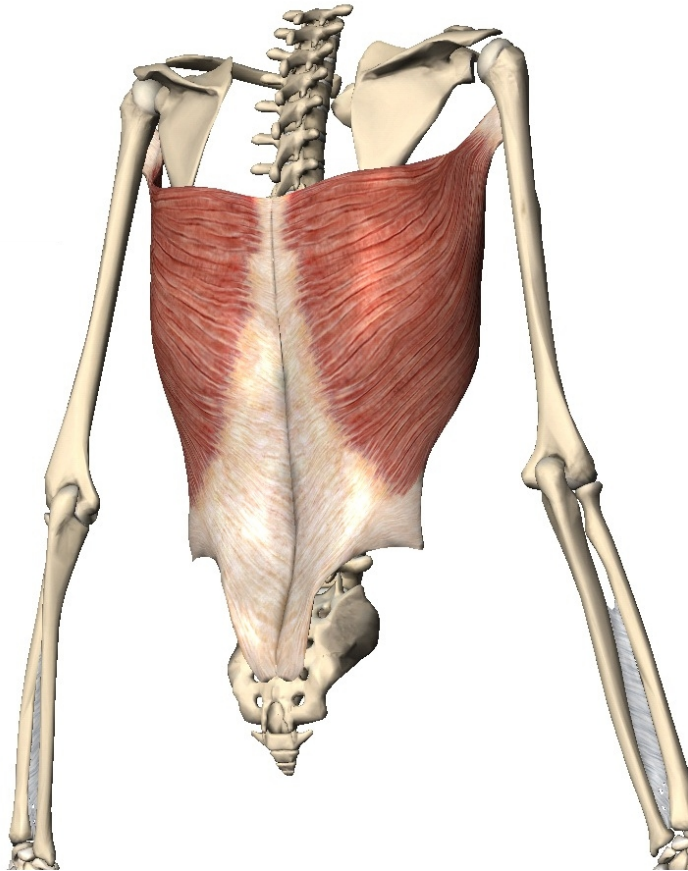


breiter Rückenmuskel (Latissimus dorsi)



Der breite Rückenmuskel entspringt am 7. Brust- bis 5. Lendenwirbel, Kreuzbein und Beckenkamm und setzt oben innen am Oberarmknochen an. Auf die Fläche bezogen ist der Latissimus der grösste Skelettmuskel des menschlichen Körpers.

Bewegung:

- seitlich zum Körper ziehen des Armes
- nach hinten führen

Übung für Einsteiger:

Latzug am Gerät oder Kabelzug



Übung für Fortgeschrittene:

Klimmzug frei



Bei beiden Übungen wird ein grösserer Effekt erzielt, wenn gedanklich der Ellenbogen zum Körper gezogen wird.