

## „Übungen mit dem Seilzug II“

### Brustwirbelsäule zwischen den Schulterblätter



- AGST Stand in Schrittstellung, Arme über den Kopf strecken und die Ellbogen 90° nach hinten beugen, Augen zur Decke richten
- Bauchmuskeln anspannen und Becken aufrichten um ein zu starkes Hohlkreuz bei der Übung zu vermeiden
- Oberkörper weit nach vorne in den Seilzug hängen und beide Arme im Wechsel vor und zurück ziehen, dabei die Ellbogen immer am Kopf vorbei ziehen, Ellbogen zeigen die ganze Zeit nach vorne