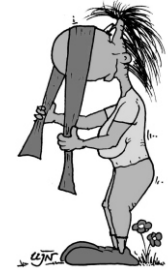


Armzugkniebeuge

mit Theraband

Beanspruchte Muskulatur:

- vierköpfiger Schenkelmuskel (*m. quadriceps femoris*)
- Kappenmuskel (*m. trapezius*)
- Deltamuskel (*m. deltoideus*)



Übungsausführung:

- Theraband an den Enden fassen und unter den Füßen fixieren
- koordinativ anspruchsvoll ist die Übung, wenn während der Kniebeuge das nach oben Führen und nach außen Drehen (Statue-Position) aufeinander abgestimmt gelingt