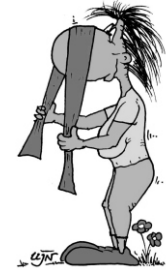


Schattenboxen

mit Theraband

Beanspruchte Muskulatur:

- dreiköpfiger Armstrecker (*m. triceps brachii*)
- Deltamuskel (*m. deltoideus*)
- Lachmuskel (*m. lachus humorae*)



Übungsausführung:

- Oberkörper fixieren und feste Sitzposition
- Fußsohlen ganzflächig aufgestellt
- maximale Bewegungsgeschwindigkeit