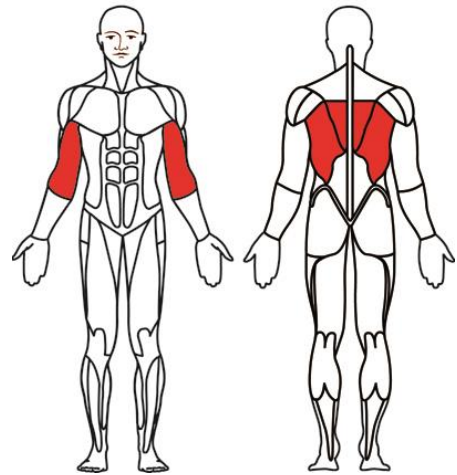


# Stationskarte Latzug



Foto: Horst Rudel



© HEINZ KETTLER GmbH & Co.KG

## Grundposition

- Aufrechte stabile Sitzposition frontal zum Gerät einnehmen.
- Die Zugstange wird im Kammgriff schulterbreit gefasst.
- Rücken gerade, Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule.

## Bewegungsausführung

- Stange langsam von oben bis zur Brust nach unten führen. Die Schulterblätter dabei nach hinten unten ziehen.
- Anschließend die Stange kontrolliert abbremsend wieder in die Ausgangsposition zurückbringen.

## Beanspruchte Muskulatur

- vorwiegend breite Rückenmuskulatur (*Musculus latissimus dorsi*),
- aber auch Trapezmuskel, unterer Anteil (*Musculus trapezius, pars ascendens*)
- und Armbeugemuskulatur (*Musculus biceps brachii* und *Musculus brachialis*)