

23 Schulterpresse

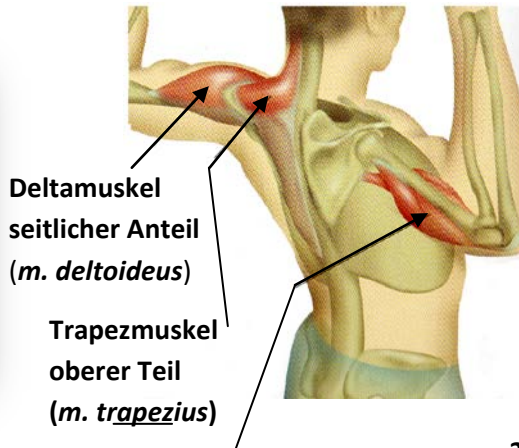


23 Schulterpresse

23 Schulterdrücken

Serien									
Wh									
Gewicht									

23/24 Beanspruchte Muskeln



Dreiköpfiger Armmuskel
(*m. triceps brachii*)

24 Nackendr. Kurzhantel



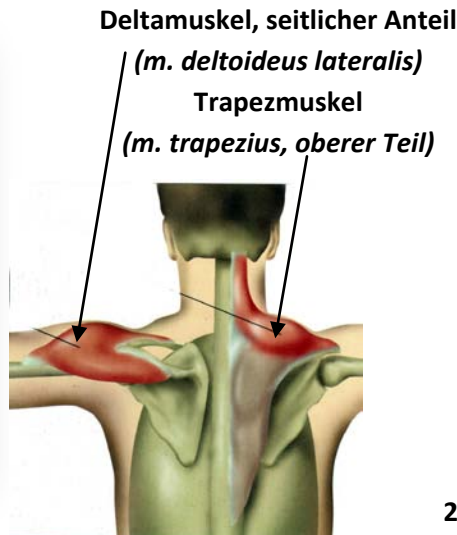
24 Nackendrücken, Kurzhantel

Serien									
Wh									
Gewicht									

25 Beanspruchte Muskeln



25 Seitheben/Maschine



26 Arm horizontal nach hinten/Maschine

Serien									
Wh									
Gewicht									

Serien									
Wh									
Gewicht									

27 Tricepsmaschine

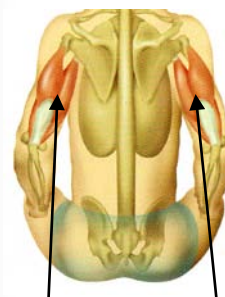


28 Tricepsdrücken/Zug

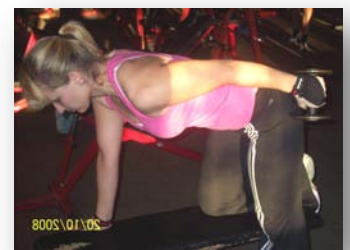


26 Beanspruchte Muskeln

Deltamuskel, hinterer Anteil
(*m. deltoideus posterior*) Trapezmuskel, mittl. Teil
(*m. trapezius*)



29 Kickbacks



27/28 /29 Beanspruchte Muskeln

Dreiköpfiger Armmuskel (*triceps brachii*)