

{mov}0202c{/mov}

### Übung für den Bizeps

**Beanspruchte Muskeln** zweiköpfiger Armmuskel  
Armbeuger  
Oberarm Speichernmuskel

### Ausführung

In stabiler Standposition, Oberarme hängen seitlich herab und sind aber nicht völlig durchgestreckt. Übu

3 Sätze a´ 12 Wiederholungen

**Atmung** Ausatmen bei Beugung, einatmen bei Streckung  
**Mit Klick auf "Dim lights" wird Video vergrößert angezeigt.**