

# ÜBUNGEN KABELZUG | EXERCICES CABLE STATION

**Latzug Nacken**  
Lat pulldown vers la nuque



Übungsvideo



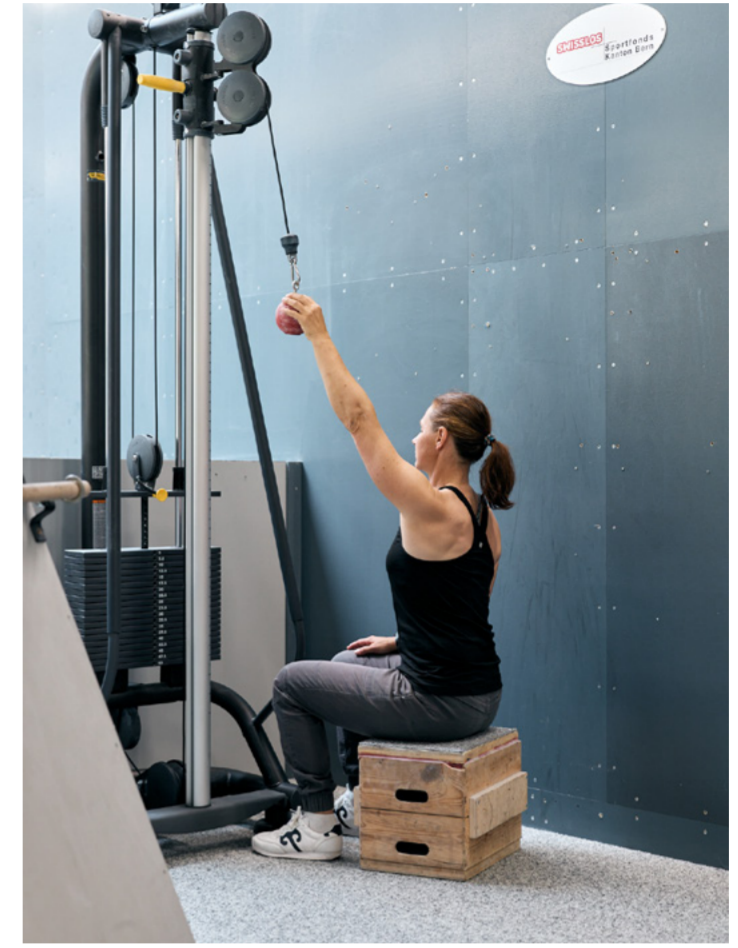
**Trizepsdrücken mit Seil**  
Triceps curl avec corde



Übungsvideo



**Pulldown mit Klettergriffen**  
Pulldown avec prises d'escalade



Übungsvideo



**Bizepscurls mit schmaler Stange**  
Biceps curl avec barre étroite



Übungsvideo



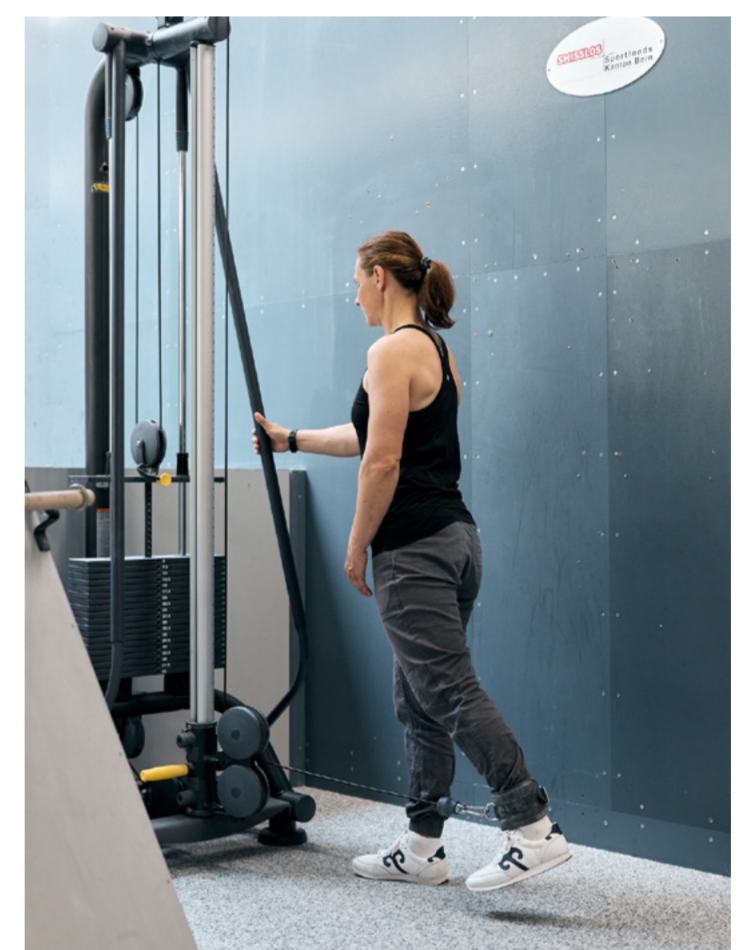
**Rumpfrotation**  
Rotation du tronc



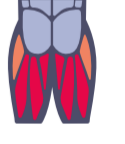
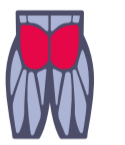
Übungsvideo



**Kabel-Kickbacks**  
Kickbacks



Übungsvideo



**Abduktoren**  
Abducteurs



Übungsvideo



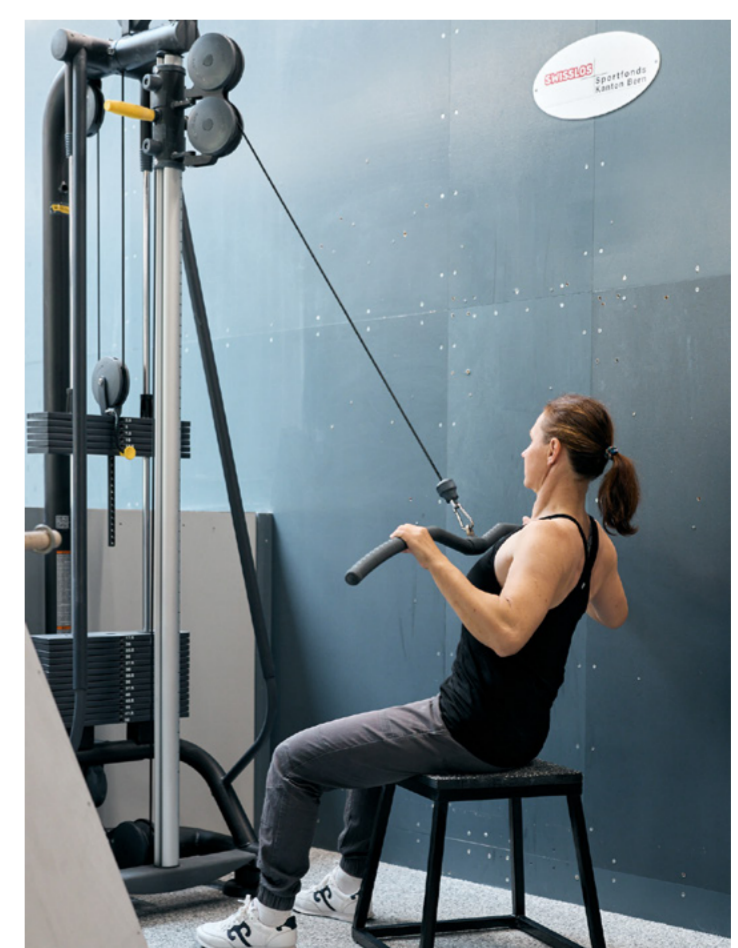
**Rudern**  
Ramer



Übungsvideo



**Latzug zur Brust**  
Lat pulldown vers la poitrine



Übungsvideo

