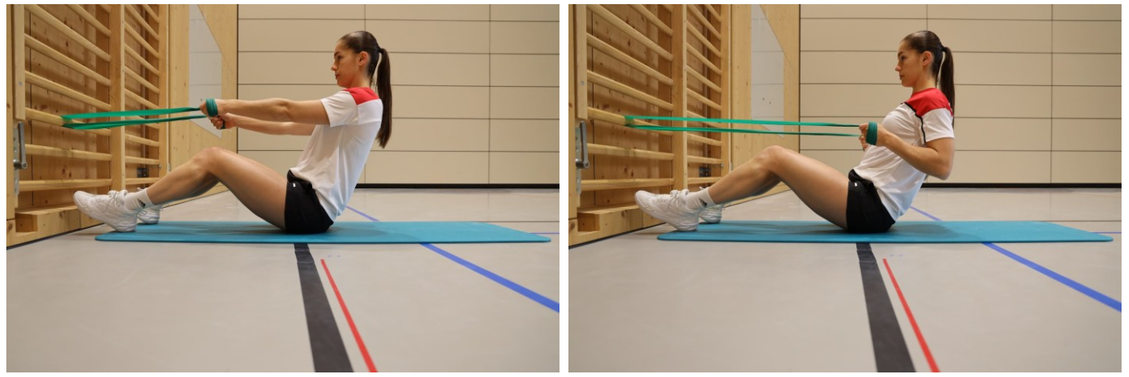
Extension und Flexion der Arme im Sitz (Ruderzug)

► row

Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger

Ausführung: Mit Blick zur Sprossenwand sitzen und das Gummiband auf Schulterhöhe befestigen. Beine aufstellen, Oberkörper leicht zurücklehnen und Rumpf anspannen. Arme nach vorne ausstrecken. Beide Ellenbogen kontrolliert nach hinten ziehen und Schulterblätter zusammenführen. Kurz halten und Arme langsam wieder nach vorne strecken.

Achtung: Rücken nicht runden oder überstrecken; Oberkörper stabil halten, keinen Schwung verwenden; Schultern nicht zu den Ohren ziehen; Schulterblätter aktiv nach hinten führen; Ellenbogen kontrolliert bewegen; Rückführung langsam abbremsen; Bandspannung beibehalten und Befestigung sichern.



Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter

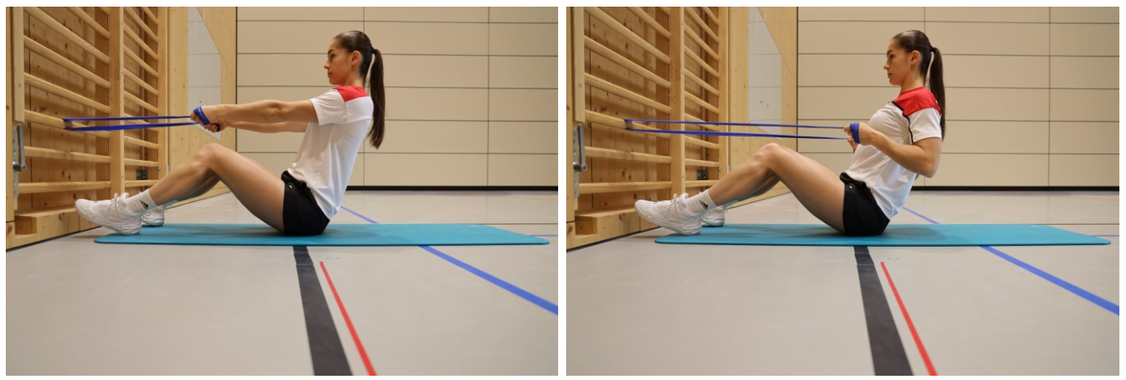
Vereinfachung

- Gummiband mit geringerem Widerstand verwenden;
- näher am Befestigungspunkt sitzen;
- Bewegungsumfang reduzieren / zunächst nur die Schulterblattbewegung üben.

Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Gummiband mit höherem Widerstand verwenden;
- weiter vom Befestigungspunkt entfernt sitzen;
- Endposition kurz halten / Rückbewegung verlangsamen;
- Wiederholungen ohne vollständige Entlastung des Bandes durchführen.



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 elastisches Gummiband, 1 Sprossenwand
Zusatzmaterial pro Tn: 2 elastische Gummibänder (je 1x weicher und härter)