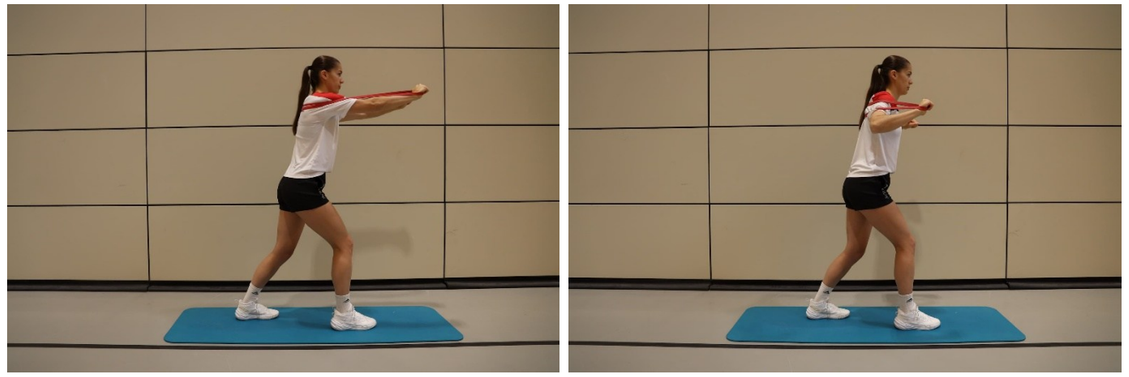
Extension und Flexion der Arme im Stand (Brustpresse/Brustdrücken)
► band chest press

Oberkörper: Brustmuskulatur, Schultermuskulatur

Ausführung: Gummiband auf Brusthöhe hinter dem Körper an einem festen Punkt befestigen oder direkt um den oberen Rücken bzw. die Schultern legen und je ein Ende greifen. In eine stabile Schrittstellung gehen. Hände auf Brusthöhe positionieren und den Rumpf anspannen. Beide Arme kontrolliert nach vorne drücken, ohne die Ellenbogen ruckartig durchzustrecken. Kurz halten und langsam in die Ausgangsposition zurückführen.

Achtung: Oberkörper aufrecht und stabil halten; kein Hohlkreuz entstehen lassen; Schultern nicht hochziehen; Ellenbogen kontrolliert führen; keinen Schwung aus dem Oberkörper verwenden; Handgelenke gerade halten; Rückbewegung kontrollieren; stabile Schrittstellung und sichere Bandbefestigung gewährleisten.



Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter

Vereinfachung

- Gummiband mit geringerem Widerstand verwenden;
- näher am Befestigungspunkt sitzen;
- Bewegungsumfang reduzieren.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Gummiband mit höherem Widerstand verwenden;
- weiter vom Befestigungspunkt entfernt sitzen;
- Endposition kurz halten / Rückbewegung verlangsamen.



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

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