Extension und Flexion eines Armes in Liegestützposition alternierend
► dumbbell renegade row

Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur (oben), Schultermuskulatur, Armbeuger

Ausführung: Zwei Kurzhanteln schulterbreit auf den Boden legen und eine stabile Liegestützposition einnehmen. Hände unter den Schultern, Füsse etwas weiter als hüftbreit. Bauch und Gesäss anspannen und das Körpergewicht kontrolliert verlagern. Eine Hantel eng am Körper bis zur Brust ziehen, kurz stabilisieren und kontrolliert absetzen. Das Becken bleibt parallel zum Boden und dreht nicht auf. Anschliessend die Seite wechseln.

Achtung: Becken seitlich aufdrehen; Gesäss zu weit anheben oder ins Hohlkreuz fallen; Hantel mit Schwung hochreissen; Handgelenke abknicken; stützende Schulter einsinken lassen.

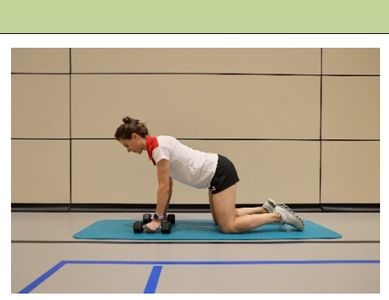


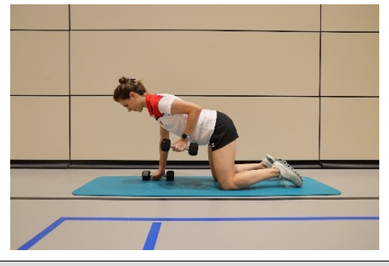


Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Die Übung auf den Knien durchführen (Knie-Plank), Becken weiterhin stabil und nach vorne gestreckt halten.
- Die Füsse noch weiter auseinanderstellen, um die Standfläche zu vergrössern.
- Übung ohne Hanteln als „Plank mit Schultertippen“ (shoulder taps) durchführen.
- Die Hände auf einer erhöhten stabilen Plyo Box/Bank platzieren (Oberkörper höher = weniger Hebellast).

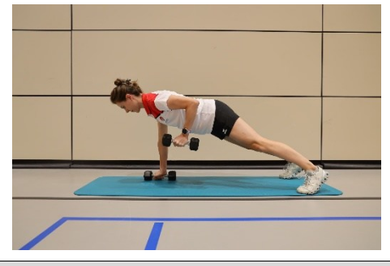


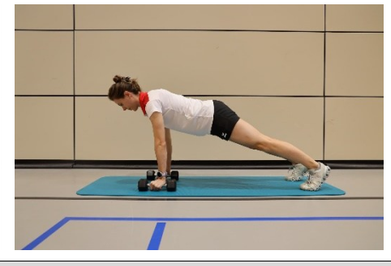


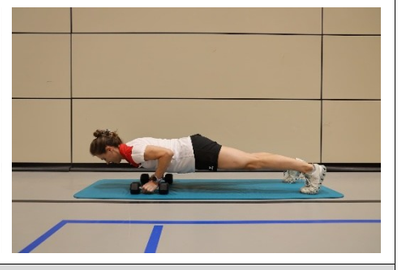
Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Nach jedem zweiten Ruderzug eine Liegestütz auf den Hanteln einschieben.
- Die Füsse enger zusammenstellen.
- Das Hantelgewicht steigern.
- Die Hantel in der obersten Zugposition für 2–3 Sekunden statisch halten.
- Gewichtsweste tragen.







Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 2 Kurzhanteln (mittelschwer)
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Plyo-Box, 1 Gewichtsweste/Gewichtsscheibe/Sandsack, 4 Kurzhanteln (je 2x leichter und schwerer)