

Extension und Flexion eines Armes (Armzug) im seitlichen Unterarmstütz (li)

► side plank with pull

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

Ausführung: Das Gummiband auf etwa Schulterhöhe an der Sprossenwand befestigen. Seitlich zur Sprossenwand in den Unterarmstütz gehen (Seitstütz auf dem linken Unterarm). Der untere Ellenbogen befindet sich unterhalb der Schulter. Beine gestreckt, Füße übereinander oder versetzt. Mit der oberen (rechten) Hand das Gummiband greifen und den Arm in Richtung Sprossenwand ausstrecken. Körper in einer geraden Linie halten. Aus der gestreckten Armposition das Gummiband kontrolliert zum Körper ziehen. Dabei den Ellenbogen nach hinten führen und das Schulterblatt nach hinten unten bewegen. Anschliessend den Arm langsam wieder strecken. Während des gesamten Armzuges die Position im Seitstütz stabil halten.

Achtung: Becken nicht absinken oder nach hinten ausweichen lassen; Körper bleibt möglichst in einer geraden Linie; Schulter des Zugarmes nicht zum Ohr ziehen; Rumpf während des Armzuges stabil halten; nicht mit Schwung am Gummiband ziehen; Rotation des Oberkörpers möglichst vermeiden; Unterarm und Handgelenk des Stützarmes stabil.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Leichteres Gummiband verwenden / weniger weit weg positionieren;
- oberes Bein vor dem unteren aufstellen;
- Knie beugen und den Seitstütz über die Knie ausführen;
- Seitstütz ohne Zugbewegung (Position nur halten).



Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Stärkeres Gummiband verwenden / weiter weg positionieren;
- Füße übereinander statt versetzt positionieren;
- oberes Bein während der gesamten Übung anheben;
- Zugphase und Rückführung besonders langsam ausführen.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Sprossenwand, 1 elastisches Gummiband
Zusatzmaterial pro Tn: 1 elastisches Gummiband (weicher, härter)