

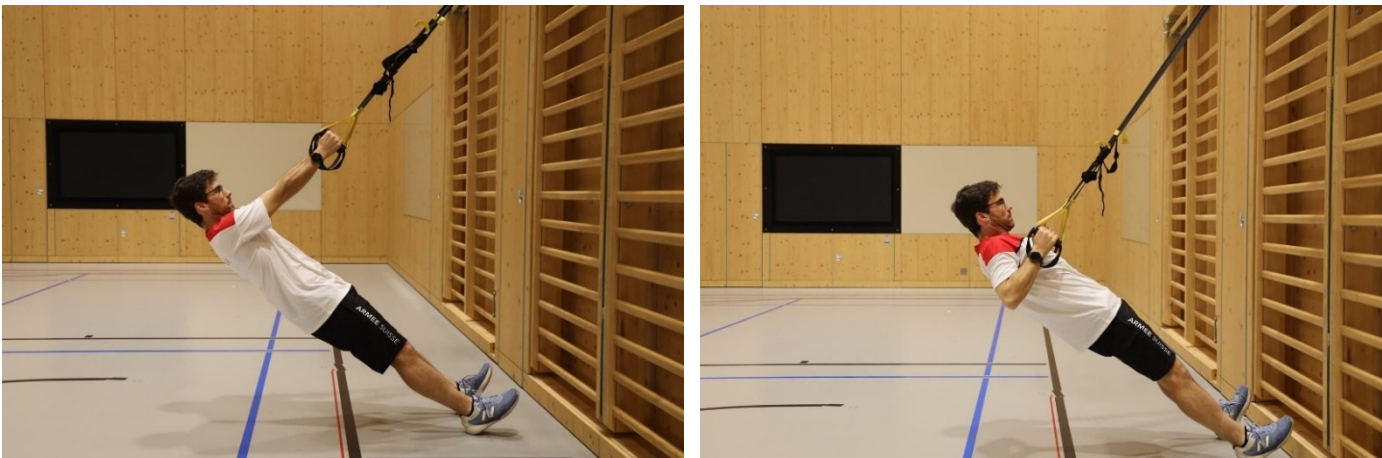
Extension und Flexion der Arme im nach hinten geneigten Fersenstand

► inverted row

Oberkörper: Rückenmuskulatur (oben), Schultermuskulatur, Armbeuger

Ausführung: Im Fersenstand unter dem Schlingentrainer positionieren und die Griffe mit beiden Händen fassen. Die Beine sind gestreckt. Körper und Beine bilden eine möglichst gerade Linie, die Hüfte bleibt angehoben. Aus dieser Position die Arme beugen und den Oberkörper kontrolliert zu den Griffen ziehen. Dabei die Schulterblätter nach hinten und unten führen. Anschliessend die Arme langsam wieder strecken und den Körper kontrolliert absenken.

Achtung: Körper während der gesamten Bewegung möglichst gerade halten; Hüfte nicht absinken lassen oder nach oben schieben; Schulterblätter aktiv stabilisieren, Schultern nicht hochziehen; Ellenbogen kontrolliert nach hinten führen; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten; nicht mit Schwung oder Hüftbewegung arbeiten; beide Arme möglichst gleichmässig belasten; Schlingentrainer kontrolliert und gleichmässig führen.



Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter

Vereinfachung

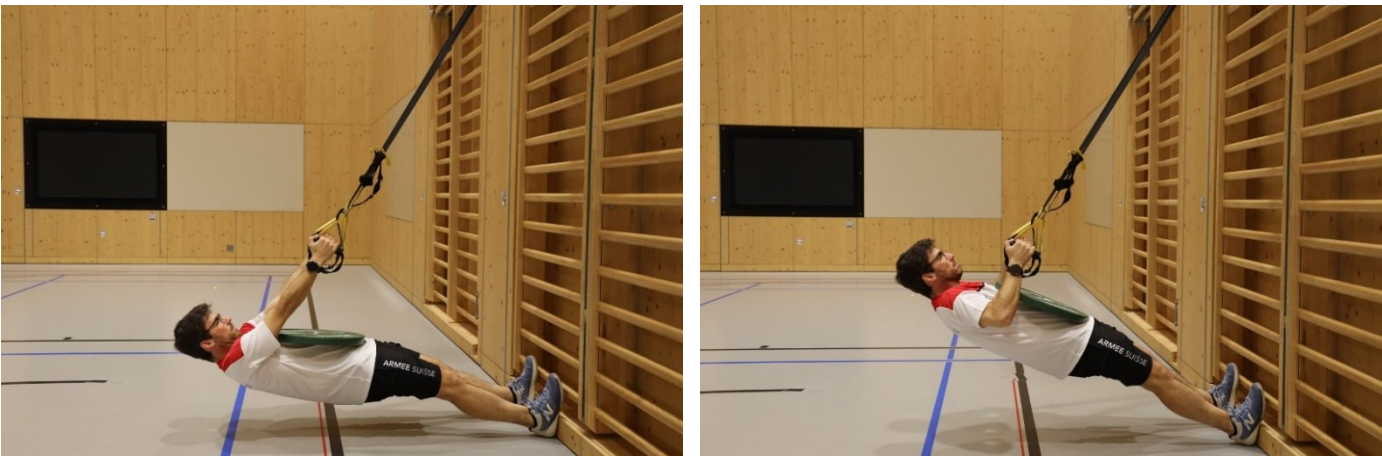
- Aufrechtere Position – Körper weniger stark nach hinten neigen (Schlingen kürzer);
- grössere Beugung in den Knien;
- kleinere Bewegungsamplitude (Arme weniger beugen).



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Position mehr hängend – Körper stärker nach hinten neigen (Schlingen länger);
- Zusatzgewicht.



Medizinballstossen: + 7.50 Meter