

Liegestütze

Mit Liegestützen lassen sich primär Brust, Trizeps, und vordere Schulter trainieren, sekundär die Rumpfmuskulatur.

- ① Die Handgelenke, Ellenbogen und Schultern befinden sich in einer senkrechten Linie zum Boden. Der Bauch ist unter Spannung.
- ② Nun die Brust voran zum Boden senken.
- ③ Anschliessend hochdrücken, indem die Arme durchgestreckt werden.

einfacher

- Liegestütze auf den Knien ausführen.

schwieriger

- Besonders langsam nach unten gehen (4 Sekunden+) oder den Oberkörper mit einem Gewicht (z. B. ein Rucksack) auf dem oberen Rücken erschweren.

Bemerkungen

- Die Ellenbogen sollten nicht zu weit nach aussen abgespreizt sein. Sie befinden sich in einem ca. 45 Grad Winkel zum Oberkörper.
- Einatmen beim Senken, ausatmen beim Hochdrücken.



Klimmzüge

Die trainierten Muskeln mit den Klimmzügen sind primär der Rücken und der Bizeps, sekundär die Rumpfmuskulatur und die Unterarme.

- ① Die Stange etwas breiter als schulterbreit greifen, die Arme komplett durchgestreckt hängen. Die Füße befinden sich vor dem Körper.
- ② Nun mit der Brust voran hochziehen und dabei ausatmen.
- ③ Anschliessend langsam und kontrolliert nach unten sinken und wieder in eine volle Streckung der Arme kommen.

einfacher

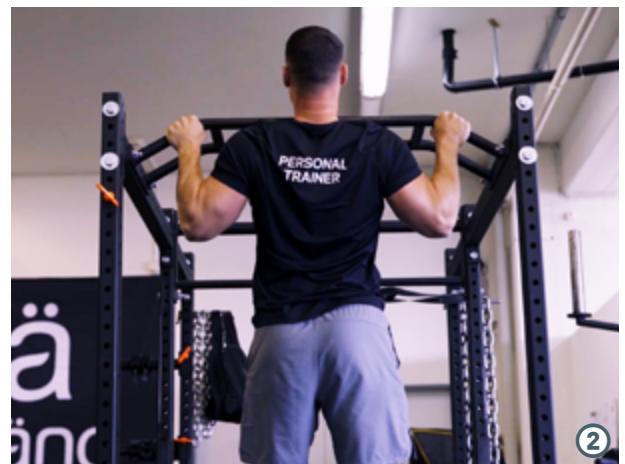
- Die Klimmzüge mit einem Band ausführen. Dieses reduziert das Körpergewicht und macht das Hochziehen einfacher.

schwieriger

- Besonders langsam nach unten gehen (4 Sekunden+) oder den Oberkörper mit einem Gewicht beschweren (z. B. mit einer Hantel zwischen den Füßen oder einem Rucksack).

Bemerkungen

- Je enger der Griff, desto mehr Beugung im Arm. Das beansprucht vermehrt den Bizeps anstatt den Rücken.
- Nicht jeder muss mit dem Kopf über die Stange kommen! Wie hoch man ziehen muss, hängt von der Länge der Unterarme ab. So weit hochziehen, bis sich die Ellenbogen am Oberkörper befinden.



Rudern am TRX

Mit dieser Übung werden primär der Rücken, der Bizeps sowie die Unterarme trainiert, sekundär die hintere Schulter-, die Rumpfmuskulatur sowie die Unterarme.

- ① Den Körper so positionieren, dass sich der Rücken mit ausgestreckten Armen leicht über dem Boden befindet. Die Füße sind etwa hüftbreit auseinander und die Hüfte wird aktiv (leicht) nach oben geschoben.
- ② Nun mit der Brust voran hochziehen und dabei ausatmen.
- ③ Anschliessend langsam und kontrolliert nach unten sinken und wieder in eine volle Streckung der Arme kommen.

einfacher

- Sich in eine fast stehende / leicht nach hinten gelehnte Lage bringen und sich nach vorne zwischen die Hände ziehen.

schwieriger

- Besonders langsam nach unten gehen (4 Sekunden+), den Oberkörper mit einem Gewicht (z. B. mit einem Rucksack) erschweren oder die Füße vorne erhöht auf einer Bank abstellen.

Bemerkungen

- Wenn sich die Ellenbogen beim Hochziehen nahe am Körper befinden, wird vor allem der breite Rückenmuskel (der Latissimus) trainiert. Wenn die Ellenbogen vom Oberkörper abgespreizt sind, beansprucht das vermehrt die Rückenmitte.
- Beim Hochziehen ausatmen, die Brust aktiv nach oben schieben.



Rudern mit dem Band

In dieser Übung trainierte Muskeln: primär Rücken und Bizeps, sekundär die hintere Schulter, die Rumpfmuskulatur sowie die Unterarme.

- ① Den Körper so positionieren, dass das Band mit ausgestrecktem Arm noch etwas Spannung ist.
- ② Nun vom Gefühl her mit den Ellenbogen zur Hüfte rudern und die Schulter aktiv nach unten drücken.
- ③ Anschliessend den Arm nach vorne in die volle Streckung bringen und dabei einatmen.

einfacher

- Ein dünneres Band nehmen oder dafür sorgen, dass in der Ausgangsposition nicht allzu viel Spannung auf dem Band ist.

schwieriger

- Ein dickeres Band nehmen und die Übung mit extra viel Spannung starten. Dies sorgt dafür, dass in der Endposition eine viel höhere Last zu bewältigen ist.

Bemerkungen

- Beim Rudern versuchen, möglichst wenig Beugung im Arm zu erzeugen. Ansonsten arbeitet hauptsächlich der Bizeps und die Rückenmuskeln sind nicht stark involviert.
- Der Oberkörper dreht sich beim Zurückrudern nicht nach hinten, sondern lehnt sich lediglich leicht zur Seite.
- Die Übung beidseitig ausführen.



Schulterdrücken am Boden

Die trainierten Muskeln in dieser Übung sind primär jene der vorderen Schulter und der Trizeps, sekundär die oberen Brustmuskelfasern sowie die Rumpfmuskulatur.

- ① In die Liegestützposition begeben. Anschliessend die Füsse etwas näher zu deinen Händen bringen und die Hüfte nach oben in die Ausgangsposition schieben.
- ② Nun mit dem Kopf zum Boden sinken und damit in Kontakt kommen.
- ③ Anschliessend vom Boden weg drücke, die Arme durchstrecken und wieder in die Ausgangsposition kommen.

einfacher

- Mit dem Kopf nicht ganz so tief nach unten sinken und Hüfte nur leicht nach oben schieben.

schwieriger

- Hände mit einem Yoga-Block oder ein paar Büchern erhöhen. Das erzeugt einen grösseren Bewegungsumfang.

Bemerkungen

- Die Ellenbogen über die ganze Bewegung nicht nach aussen ab spreizen, sondern nach innen zu deinem Oberkörper hindrehen.
- Einatmen beim Absenken und darauf achten, dass der Bauchraum über die ganze Bewegung unter Spannung bleibt.



Kurzhandel Rudern vorgebeugt

Die trainierten Muskeln in dieser Übung: primär der Rücken und der Bizeps, sekundär die Unterarme, die Rumpfmuskulatur und die Beinbeuger.

- ① Die Hüfte nach hinten schieben und den Oberkörper nach vorne beugen. Die Arme befinden sich durchgestreckt vor dem Körper.
- ② Der gesamte Körper bleibt unter Spannung. Mit den Armen zum Körper hin rudern.
- ③ Anschliessend die Arme wieder nach vorne durchgestreckt in eine volle Dehnung bringen. Die Schultern dürfen dabei nach vorne mitgehen.

einfacher

- Die Brust und den Bauch auf einer leicht schrägen und erhöhten Bank abstützen. Dadurch kann man sich voll und ganz auf die Ruderbewegung konzentrieren.

schwieriger

- Die Spannung im Rücken in der Position der maximalen Kontraktion für ca. 3 Sekunden zu halten versuchen.

Bemerkungen

- Sind die Ellenbogen beim Rudern vom Oberkörper abgespreizt, so beansprucht das vermehrt die Rückenmitte. Liegen sie hingegen nahe am Oberkörper an, werden die breiten Rückenmuskeln trainiert.
- Einatmen beim Absenken und darauf achten, dass der Bauchraum über die ganze Bewegung unter Spannung bleibt.

