

Heimprogramm

Woche 7 – Der Griff zum „Besenstil“

Das Prinzip für diese Woche: maximale „Stab-härte“ & max. Auslastung! Drückt den Stab zusammen oder zieht den Stab auseinander, haltet die Spannung und bewegt die Arme dynamisch vor & zurück! (Zugübungen können auch mit einem Handtuch umgesetzt werden)

Programm-Ziel: Dauer 2 -3 Sätze je Übung / max. Wdh.-Zahl

1) Rudern



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Aus einer stabilen Kreuzhebe-Position wird der „Stab“ oberhalb der Kniescheibe platziert. Der Stab wird mit gleichmäßiger Kraft, dauerhaft auseinandergezogen. Währenddessen wird eine typische Ruderbewegung durchgeführt</p>	<p>Haltearbeit + langsam dynamisch</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Atmung sollte regelmäßig & tief sein - Ziehen ungf. zum Bauchnabel hin

2) Außenrotation



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Die Ellenbogen werden an den Rippen fixiert & befinden sich im 90° Winkel.</p> <p>Der Stab wird so lange auseinandergezogen, bis der Muskel erschöpft ist.</p> <p>Anschließend die Griffposition versetzen.</p>	<p>Haltearbeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Knie leicht gebeugt - Nicht im Hohlkreuz stehen - Während des Ziehens nicht ins Hohlkreuz gehen

3) Kontrollierte Kniebeuge



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Der Stab wird im stabilen Stand auf den Oberarm, zwischen Schulter und Biceps-Muskel gelegt. Eine Kniebeuge wird versucht so tief wie es geht umzusetzen, ohne das sich der Stab bewegt / wegrollt.</p>	<p>Langsam</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Konzentration auf Rücken & Knie - Schultern bleiben stabil und werden nicht als Hilfe nach oben gezogen

4) Latzug im L-Sitz



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
Sitzposition einnehmen und den Stab breit fassen (Stab etwas mehr als Schulterbreit greifen). Der Stab wird auseinandergezogen und währenddessen zum Brustkorb hingezogen	Haltearbeit + Langsam	<ul style="list-style-type: none"> - Beine etwas anwinkeln, falls sich der Rücken bei gestreckten Beinen nach vorne abrundet.

5) Bankdrücken



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>In Rückenlage wird der Stab vor dem Brustkorb gegriffen. Der Stab wird zusammengepresst. Die Ellenbogen zum Boden führen und erneut strecken. Dauerhaften Druck beibehalten.</p>	<p>Haltearbeit + Langsam</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Schultern durch seitlichen /breiten Rückenmuskeln herunter ziehen

6) WS-Rotation



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
Füße aufstellen, Oberkörper aufrichten und den Stab auf dem Nacken platzieren. Es findet eine Rotation statt, welche von Hüfte aufwärts umgesetzt wird.	Ggf. Haltearbeit + locker dynamisch	- Der Stab darf leicht auseinandergezogen werden, um den Rücken zu stabilisieren